

Urheilijan lautasmalli

Urheilijan harjoitusviikkojen sisällön vaihdellessa myös energiankulutus vaihtelee. Lautasmallin avulla energiaa tulee riittävästi tarvetta vastaavista lähteistä ja samalla ravintoaineita saadaan riittävästi. Syömisen määrän tulee vaihdella lautasmallin mukaan riippuen, kuinka paljon ja millä teholla on tarkoitus harjoitella tai kilpailla.

Urheilijan lautasmallit havainnollistavat ja auttavat säätämään energian ja ravintoaineiden tarvetta vastaamaan harjoittelun ja kilpailujen vaatimuksia käytännössä.

■ Kevyen harjoituspäivän lautasmalli

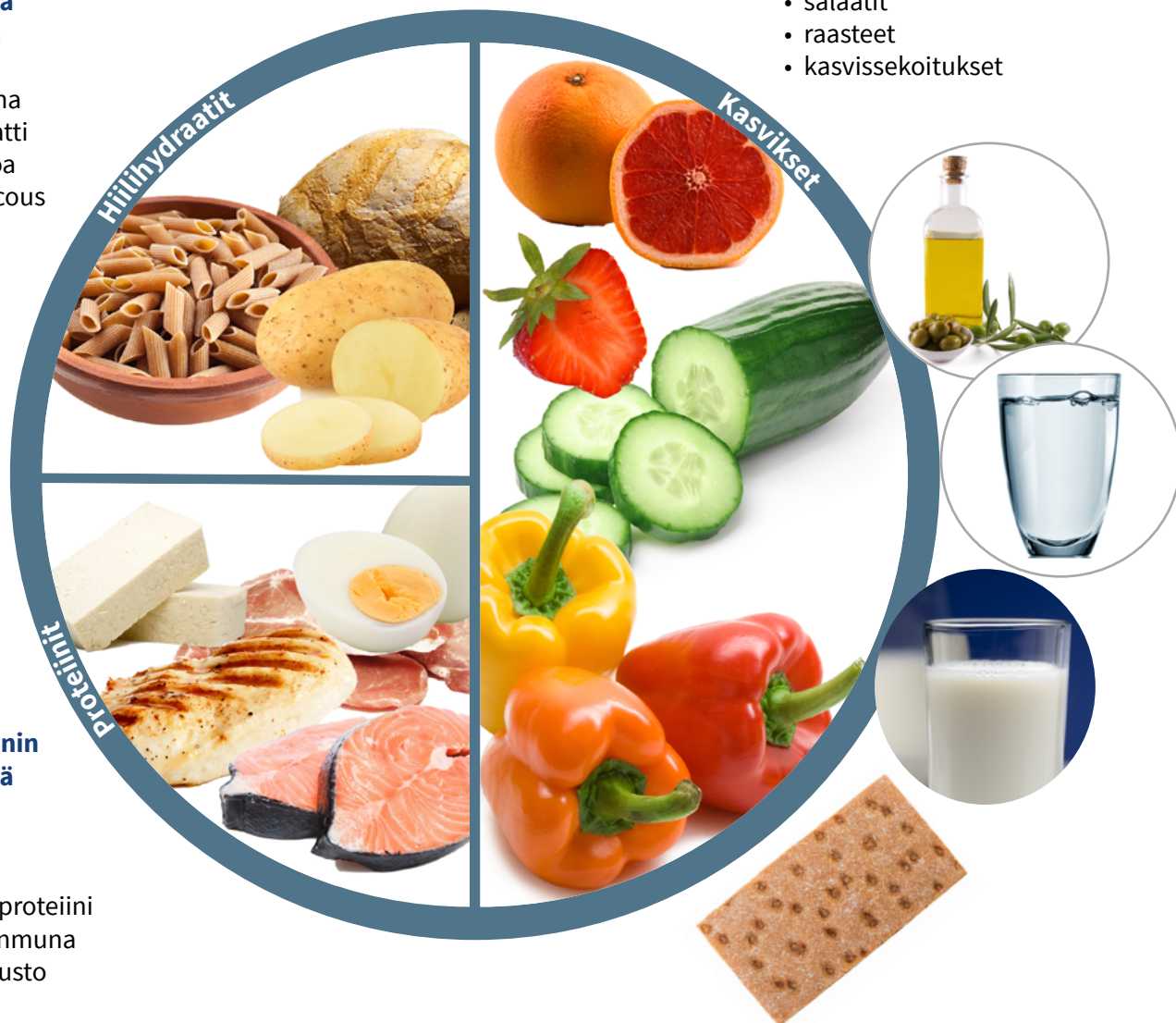
Kevyen päivän lautasmalli sopii kevyeen harjoituspäivään tai harjoittelumäärältään huomattavasti kevennettyyn kilpailukauteen. Kevyen päivän lautasmallia voi käyttää myös apuna urheilijan painonpudotustavoitteissa sekä lajeissa, joissa energiantarve on pieni.

Hiilihydraatin lähteitä

- pasta
- riisi
- peruna
- bataatti
- kvinoa
- couscous

Kasviksia

- salaattit
- raasteet
- kasvissekoitukset



Proteiinin lähteitä

- liha
- kana
- kala
- kasviproteiini
- kananmuna
- raejuusto

Urheilijan lautasmalli

■ Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli

Tämä lautasmalli sopii harjoituspäiviin, jossa harjoitellaan 1–2 kertaa kohtalaisella kuormittavuudella. Yleensä suuri osa tavoitteellisesti harjoittelevien urheilijoiden päivistä vastaa energian ja ravintoaineiden tarpeeltaan tällaisia päiviä, joten tätä lautasmallia voidaan pitää ns. urheilijan perusohjeena.

Hiilihydraatin lähteitä

- pasta
- riisi
- peruna
- bataatti
- kvinoa
- couscous

Kasviksia

- salaattit
- raasteet
- kasvissekoitukset



Proteiinin lähteitä

- liha
- kana
- kala
- kasviproteiini
- kananmuna
- raejuusto

Urheilijan lautasmalli

■ Raskaan harjoituspäivän/kilpailupäivän lautasmalli

Kuormittavampi raskas päivä sisältää vähintään kaksi harjoitusta, jotka ovat harjoituksellisesti kuormittavia lajiharjoituksia tai pidempiä tai kovatehoisia kestävyysharjoituksia. Tällaisen päivän lautasmallia voidaan käyttää myös kilpailuihin valmistautumisessa sekä kilpailupäivissä, kun tarvitaan enemmän energiaa hiilihydraateista.

Hiilihydraatin lähteitä

- pasta
- riisi
- peruna
- bataatti
- kvinoa
- couscous

Hiilihydraatit



Proteiinin lähteitä

- liha
- kana
- kala
- kasviproteiini
- kananmuna
- raejuusto

Kasviksia

- salaattit
- raasteet
- kasvissekoitukset