



Hyvät valinnat tehdään jo kaupassa

Käytä tätä ostoslistaa ja lisää siihen tarvittaessa urheilijan omia suosikkituotteita. Suuntana on monipuolinen ruokavalio.

Kasvikset, hedelmät, marjat

- Hedelmät (esimerkiksi banaani, klementiini, omena, päärynä, kiivi, avokado)
- Marjoja (mustikka, herukat, puolukka, mansikka, vadelma, jne.)
- Kasviksia (kesäkurpitsa, paprika, lanttu, peruna, porkkana, palsternakka, retiisi, sipuli, valkosipuli, purjosipuli, jäävuorisalaatti, kurkku, tomaatti, jne.)
- Tuoreita yrttejä (maustamiseen, salaattiin)

Maitovalmisteet, tarvittaessa vähälaktoosisena tai laktoosittomana

- Rasvaton maito (juomaksi, ruoanvalmistukseen)
- Jogurtti (maustamattomaan voit lisätä oman maun mukaan marjoja tai hedelmiä ja halutessa sokeria tai hunajaa)
- Juusto (5–17 % rasvaa sisältävää juusto leikkeleen ohella leivälle. Esimerkiksi Polar 15 %)
- Raejuusto, tuorejuusto (lisukkeeksi, leivälle, ruoanvalmistukseen)
- Rahka (mausta itse oman maun mukaan: marjoja, hedelmiä ja halutessasi sokeria)
- Ruokakerma (4–15 % rasvaa: Hyödynnä ruoanvalmistuksessa silloin tällöin, esim. pataan, keittoon tai kastikkeeseen. Löytyy myös maustettuja versioita, esimerkiksi kookos-limen ja sinihomejuuston makuisen (Valio))
- Jäätelö (silloin tällöin)

Liha, kala, muna

- Punainen liha (vähärasvainen naudan, sian tai lampaan paisti (myös riistaliha), fileetä tai paistijauhelihaa (7–15 % rasvaa).
- Broilerin liha (marinoimattomina suikaleita ja rintafileitä)
- Kala (tuore- tai pakastefileenä lohi, kuha, siika, seiti, ahven, jne.)
- Kananmuna
- Leikkele leivälle (valitse vähärasvaista kokolihaa esim. kalkkuna tai kinkku)

Ravintorasvat

- Margariini (leivälle, ruoanvalmistukseen. Kasviöljypohjainen jossa on 60–80 % rasvaa. Esimerkiksi Keiju.
- Rypsiöljy (paistamiseen, salaatinkastikkeeseen, leivontaan, puuron joukkoon)
- (Erikoiöljyt)

Pakastin

- Valmiita ruoka-annoksia. Pidä pakastimessa varalla muutama sydänmerkillä varustettu valmisruoka ja kotiruokaa.
- Pakastekasvikset ja -marjat.

Viljavalmisteet

- Täysjyväleipää
- Puurohiutaleita (erilaisia maun mukaan)
- Mysliä (hedelmäinen, marjainen tai pähkinäinen lesemysli)
- Pasta (täysjyvä)
- Nuudelit (täysjyvä)
- Riisi (täysjyvä)
- Ohra (rikottuja ohrasuurimoita voi käyttää riisiin tapaan)
- Jauhoja (erilaisia tarpeen mukaan)

Mausteet, kuiva-aineet, säilykkeet

- Kuivattuja hedelmiä ja pähkinöitä (herkkuhetkiin, myyliin, puuroon, pikaenergiaksi)
- Maustekastikkeet (makea chilikastike, soijakastike, ketsuppi, sinappi: jos käytät)
- Kuivat mausteet (mustapippuri, suola, yrttisuola, pizzamauste, yrttejä, paprikajauhe)
- Leivontatarvikkeita (kuivahiivaa, leivinjauhetta, ruokosokeria, vaniljasokeria, kardemummaa)
- Pestokastike (mausteeksi, pastakastikkeeseen)
- Sitruunamehu (tuoretta tai purkitettua, hyvä maustamiseen ja voi vähentää suolan käyttöä.)
- Säilykkeitä (pavut, hedelmät, sienet, hernekeitto)
- Tofua (proteiinipitoinen vaihtoehto lautaselle, silloin tällöin)
- Tomaattimurska (helppo pohja padoille ja kastikkeille. Kokeile myös valmiiksi maustettuja versioita: yrtti-, valkosipuli-, chili-)
- Tomaattipyree (mausteeksi ruoanvalmistuksessa)
- Valmiskastikkeet (esim. sweet&sour, hyviä kiireessä kun lisää riisiä, kasviksia ja lihaa/tofua)
- Tonnikalasäilyke (vesisäilyke, lisää tarvittaessa itse haluamasi määrä öljyä)
- Täysmehu (pirtelöihin, sellaisenaan, laimennettuna vedellä)