

RUOKA-/TREENIPÄIVÄKIRJA (esimerkkipäivä)

Päivä / aika	Paikka	Ruoka (treenin tyyppi ja kesto)	Määrä	Mieliala	Nälkä / Kylläisyys
13.8.2018	Koti	Kaurahiutale	1 dl	Väsynyt	7 / 8
klo 07.00		Ruisleipä, ruispalat	2 viipaletta		
15 min		Margariini 60 %	2 tlk		
		Kurkku	6 siivua		
		Raejuusto	100 g		
		Rasvaton maito	Lasillinen		
		Kahvi	Mukillinen		
klo 11.00	Työpaikka	Makaronilaatikko	½ lautasta (28 cm)	Normaali	6 / 9
25 min		Ruisleipä	1 viipale		
		Margariini 60 %	1 tlk		
		Salaattia	½ lautasta		
		Piimä 1,5 %	Lasillinen		
		Vesi	Lasillinen		
klo 14.15	Työpaikka	Proteiinivanukas, Kotimaista	1 prk	Normaali	5 / 7
10 min		Banaani	1 kpl		
		Suklaakeksi pieni	1 kpl		
		Kahvi	Mukillinen		
klo 16.45		Yläkropan kuntosalitreeni 75 min	730 kcal		8
		Jos saatavilla urheilukellosta tms. Muussa tapauksessa ei merkintää.			
				Oma arvio treenin rasittavuudesta asteikolla 1–10 1 = todella kevyt, 10 = maksimaalinen suoritus	
klo 18.05	Kuntosali	Heraproteiini	½ dl		
3 min		Maltodekstriini	1 dl		
klo 19.00	Koti	Kanan filepihvi, paistettu öljyssä	1 kpl		
20 min		Currykastike	1 dl		
		Basmatiriisi, keitetty	1 dl (kuivapaino)		
		Pakastekasviksia	2 dl		
klo 21.15	Koti	Olut	Pieni tölkki		
klo 21.45	Koti	Ruisleipä, ruispalat	2 viipaletta		
10 min		Margariini 60 %	2 tlk		
		Juusto, Oltermanni 17 %	2 siivua		
		Tomaatti	4 siivua		
		Proteiinirahka, Profeel	1 prk		
		8740 askelta ← Jos saatavilla urheilukellosta, aktiivisuusrannekkeesta tms. Muussa tapauksessa ei merkintää.			
14.8.2018		Kaurahiutale	1 dl	Virkeä	6 / 8
klo 07.00	Koti	Appelsiini	2 viipaletta		
15 min		Raejuusto	100 g		
		Rasvaton maito	Lasillinen		
		Kahvi	Mukillinen		

