

## RUOKA-/TREENIPÄIVÄKIRJA (esimerkkipäivä)

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



|                  |      |                |              |        |       |
|------------------|------|----------------|--------------|--------|-------|
| <b>14.8.2018</b> |      | Kaurahiutale   | 1 dl         | Virkeä | 6 / 8 |
| klo 07.00        | Koti | Appelsiini     | 2 viipaletta |        |       |
| 15 min           |      | Raejuusto      | 100 g        |        |       |
|                  |      | Rasvaton maito | Lasillinen   |        |       |
|                  |      | Kahvi          | Mukillinen   |        |       |
|                  |      |                |              |        |       |
|                  |      |                |              |        |       |

