

# Ravitsemus lihasvoimaharjoittelun yhteydessä

## 1–1,5 h ennen harjoittelua syö proteiinipitoista ruokaa, esimerkiksi

- Rahka marjojen tai hedelmien kera sekä leipä+levite+leikkele
- Heti harjoittelun päätyttyä voit nauttia palautusjuoman, joka sisältää n. 20 g maitoproteiinia, esimerkiksi Valion Profeel -juoma 2,5 dl

## Tunnin sisällä harjoittelusta nauti proteiinipitoinen välipala, esimerkiksi

- Voileipä, päällä esim. kananmuna.  
Juomaksi lasi piimää tai maitoa
- Reilu annos rahkaa marjoilla tai hedelmillä
- Raejuustoa puoli purkkia (reilu dl), banaani
- 2 dl jogurttia, myslä
- Purkki viiliä, talkkunaa ja sokeria
- 2 reilua lasillista maitoa tai piimää
- Täydennysravintojuoma apteekista, esim. Nutridrink Protein tai Resource Protein
- Valio Profeel -juoma tai jogurtti
- Palautumisjuoma, esim. Gainomax Recovery
- Proteiinipatukka

Tai syö kunnon ruoka (lounas, päivällinen)

## Juo harjoittelupäivänä kolme lasia tavallista enemmän vettä

- Yksi lasi ennen harjoittelua tai sen aikana
- Yksi lasi harjoittelun jälkeen
- Yksi lasi kotiin päästyä

