



**Betina:
9 kiloa pois**

**Michelle,
ravintoneuvoja
ja valmentaja**

**Anke:
7 kiloa pois**

**Anja:
7 kiloa pois**

HYVÄSTIT LIIKARASVALLE vain 8 viikossa

Vatsa nousee poikkeuksetta kärkisijalle, kun lukijoiltamme kysytään, mitä he haluaisivat muuttaa kehossaan: ”Olen valmis tekemään miltei mitä tahansa, jos vain pääsisin eroon vatsan vararengaasta”. Tätä mieltä olivat kahdeksan viikkoa sitten myös Betina, Anja ja Anke. Omavalmentaja räätälöi heille harjoitusohjelmat, joihin hän yhdisti kaikki tietämänsä vatsarasvaan tehoavat treenit. Entä oliko niistä apua? Kyllä vain! Tervetuloa KUNTO PLUS -lehden taatusti tehokkaaseen vatsakouluun.

Betina ei enää halunnut katsella vatsan poimua, joka kiipesi istuessa ulos housunkauluksesta. Anja taas inhosi pömpövatsaansa, joka ei kadonnut edes laihduttamalla. Anke oli puolestaan kärsinyt vatsavaivoista jo vuosikausia.

Kukaan naisista ei epäillyt hetkeäkään, kun he saivat yllättäen mahdollisuuden kokeilla KUNTO PLUS -omavalmentaja Michelle Kristensenin strategiaa vatsarasvan karistamiseksi. Jokaisen naisen vyötärönympärysyylitti 80 senttiä, joten hoikentumisen tarve ei ollut pelkästään kosmeettinen vaan myös terveyden sanelema.

Liian paksu kerros rasvaa vatsassa lisää muun muassa diabeteksen, veritulpan, verenpaineen kohoamisen, syövän sekä dementian riskiä.

Vatsarasvan hyviin puoliin kuuluu se, että sitä voi karistaa jokseenkin kohdennetusti. Omavalmentaja uskalsikin luvata naiskolmikolle, että treeniohjelman noudattaminen prikuulleen litistäisi vatsan terveellisiin mittoihin vain kahdeksassa viikossa.

Michelle valikoi treeniohjelman tueksi myös ravintoneuvoja, sillä

painonpudotuksen onnistuminen on 80-prosenttisesti kiinni ruokavaliosta. Tehokas treeni antaa sitten viimeisen silauksen 20 prosentin osuudellaan.

Räätälöity ruokavalio ei vaadi kalorien laskemista tai annosten punnitsemista, mutta siitä on karsittu leivän, riisin, pastan ja sokerin hiilihydraatteja.

– Tutkimukset todistavat, että naisen pullea vatsa johtuu usein hiilihydraateista, jotka kohottavat verensokerin tasoa. Insuliinin liiallinen erityys kuluttaa kehoa ja altistaa sairauksille, mutta verensokerin heilahtelu lisää myös näläntunnetta. Himotut hiilihydraatit kertyvät ajan mittaan rasvaksi vatsaan, ellei niitä polteta pois.

Omenavartaloisten naisten veressä on usein myös liikaa kortisolia. Se saa heidät ahmimaan rasvaa ja sokeria, mikä johtaa helposti lihomiseen.

Vaaleita hiilihydraatin lähteitä pitäisi siis välttää ja vaihtaa mieluiten kalan, lihan ja munien proteiiniin.

Treeniohjelman kuuluu sekä kuntosalitreenejä että hikoilua raittiissa ulkoilmassa. Ohjelman kuntoilu edistää vatsan litistämistä ja polttaa runsaasti rasvaa – varsinkin vatsasta. □



KARISTI
7 KILOA JA 8,5 CM
VATSASTA

Anke Nielsen, 46 v:

Oloni on nyt loistava

Anke innostui liikunnasta ja terveellisestä ruuasta perin pohjin. Hän voi kahdeksan viikon urakan jälkeen niin hyvin, ettei lopettaminen tulisi mieleenkään!

– Yllätyin siitä, että kykenin pitämään kiinni suunnitelmasta. Jaksoin treenata verenmaku suussa, kun huomasin vanhojen vaatteiden roikkuvan ja mittanauhahan lukemien pienenevän.

Olen kärsinyt jo vuosikausia vatsavaivoista ja huonosta olost. Täysin hiilihydraatiton ruokavalio osoittautui hyvinvointini kannalta juuri oikeaksi valinnaksi.

Olen ylpeä siitä, että jaksoin käydä kahden kuukauden ajan kuntosalilla kolmesti viikossa. Minut yllätti varsinkin se, kuinka helppoa oli hylätä makeat herkut. Olen syönyt vuosikausia karkkia joka päivä ja hokenut toistuvasti itselleni, että tämän pitää loppua. Sokerin ahtaminen kehoon on yksinkertaisesti tyhmää.

Oloni on painonpudotuksen jälkeen niin loistava, että haluan jatkaa treenaamista ja uuden ruokavalion noudattamista. Tahdon karistaa vielä muutaman kilon ja olla yhtä pirteä kuin nyt. Ruuat ovat maistuneet hyvin, eikä uusi ruokavalio tunnu rangaistukselta.

Aion käydä kesällä maastopyöräilemässä ja ryhtyä soutamaan. Minusta on mukavaa olla hyvässä kunnossa, sillä se tekee olostani muutenkin hyvinvoivan.



	ENNEN	JÄLKEEN
Vyötärön ympäryys	87 cm	78,5 cm
Paino	69,9 kg	62,8 kg

kuntoplus.fi

Kokeile itse!
Lisää inspiraatiota ja
esimerkkejä
KUNTO PLUS -verkkosivuilla:
[kuntoplus.fi/eroon-vatsa-
makkaroista](http://kuntoplus.fi/eroon-vatsa-makkaroista)

**KARISTI
7 KILOA JA 10 CM
VATSASTA**



	ENNEN	JÄLKEEN
Vyötärönympärys	85 cm	75 cm
Paino	68,3 kg	60,9 kg

Anja Hyldborg, 39 v:

Enää ei tarvitse katsella peilistä pömpöövatsaa!

Anja on yrittänyt laihduttaa usein, mutta hänen painonsa on heilahdellut eikä vatsa ole ollut litteä viiteentoista vuoteen. Nyt se on, ja paino on pudonnut jo niin paljon, että Anjan mies on pyytänyt häntä lopettamaan laihduttamisen.

– Omavalmentaja sanoi tämän kuntoilurakan alussa osuvasti, ettei ihmisen pitäisi elää syödäkseen vaan syödä elääkseen. Muistelen usein noita sanoja, sillä niissä piilee vinha totuus.

Painoni alkoi heilahdella ensimmäisen raskauden jälkeen. Makeiden herkkujen

ja hyvän ruuan ahmiminen sekä viinin juominen jättivät jälkensä kehooni. Itsekurini on kohtuullinen, joten kysymys on ollut vain 5–6 liikakilosta, mutta sekin on painanut mieltäni. Kilot ovat kertyneet takaisin aina jokaisen laihdutuskuurin jälkeen. Kontrollin menettämistä seuraa jakso, jolloin ahmin liikaa ruokaa, syön myös lohduttautuakseni ja himoitsen makeaa. En osaa suhtautua painooni luontevasti, ja vatsani pömpöttää, olipa kiloja sitten enemmän tai vähemmän.

Runsas veden juominen heti herättyäni on minulle hankalaa. En ole aamulla

janoinen, mutta huomasin kyllä, että tavasta on minulle apua. Niinpä aloitan päiväni mielelläni juomalla vettä.

Olen tottunut kuntoilemaan, mutta treeniohjelman helppous yllätti silti minut. Ensin täytyi tietenkä purra hampaat yhteen, mutta treenistä tuli pian tapa. Ruokailuja täytyi miettiä hiukan aiempaa enemmän etukäteen esimerkiksi niin, että suunnittelin seuraavan aamupalan samalla kun tein iltaruokaa.

En olisi uskonut, kuinka pian terveellinen ruokavalio ja treeni litistivät pömpöttävän vatsan paljon kauniimmaksi.

KARISTI
9 KILOA JA 6 CM
VATSASTA

Betina Hansen, 45 v:

Roikkuvan vatsan katoaminen teki olosta pirteämmän

Betina käyttää nyt kahta kokoa entistä pienempiä housuja, ja hän suhtautuu ruokaan entistä tervejärkisemmin: hän syö enää vain nälkään ja tarpeeseen. Painonpudotus piristi vointia kokonaisuudessaan.

– Olen halunnut karistaa kiloja jo kauan, mutta se on ollut hankalaa. Ennen omavalmentajan tapaamista nousin vaa'alle miltei päivittäin – vain turhautuakseni. Teen istumatyötä, ja tuntui ikävältä, kun vatsan vararengas kiipesi housunkauluksen yli ja housut kiristivät vatsaa.

Kahdeksan viikkoa kestäneeseen vatsan litistämiseen oli hauska osallistua. Pidin siitä, että treeniohjelmaan kuului sekä voima- että kestävyysharjoittelua. Kaikkien harjoitusten omaksumiseen kului jonkin verran aikaa, mutta selvisin koko ohjelmasta lopulta kolmessa vartissa, kun olin saanut iskostettua liikkeit lihasmuistiini. Kävin kuntosalilla kolmesti viikossa, enkä jättänyt yhden yhtä treenikertaa väliin.

Opin pakkaamaan treenivaatteeni töihin, niin sain mennä kuntosalille suoraan sieltä. Siten kotisohva ei ehtinyt houkutella minua löhöämään.

Ruokavalion muuttaminen sujui hyvin. Ruokaa täytyi tehdä itse myös etukäteen, ja kerran viikossa täytyi ostaa kaupasta tavallista enemmän raaka-aineita. Kaipasin välillä lempiherkkuaani lakritsia, mutta herkutte- lin joskus lakritsijauheella makeutetuilla manteleilla.

Ruokaa ei onneksi tarvinnut punnita eikä kaloreita laskea, ja sain syödä joka päivä vatsani täyteen hyvällä omallatunnolla.

Sain lisää motivaatiota, kun kuulin ihmisten kehuvan painoni pudonneen. Olin iloinen ja ylpeä, ja kehu- auttoivat jatkamaan ohjelmaa.

Jaksan nyt juosta pitämättä taukoja, enkä ole kotiin palatessani ollenkaan niin uupunut kuin ennen. Se tuntuu ihanalta!



	ENNEN	JÄLKEEN
Vyötärönympäryys	82 cm	76,2 cm
Paino	80,5 kg	71,3 kg

TREENAA NÄIN

Treeniohjelma

Kuntosaliharjoittelu

Ohjelmaan kuuluu kolme treenikertaa kuntosalilla. Treenaa vaikkapa maanantaina, keskiviikkona ja perjantaina. Harjoituksia on kaikkiaan kymmenen, ja ne voi tehdä pareittain (A + B). Yhden täyden treeniparin jälkeen kohennetaan kaksi minuuttia kestävyttä. Tarkoituksena on kohottaa sykettä kestävyyskuntoiluun sopivalla laitteella.

Esimerkki: Tee treenit 1A + 1B kahdesti. Juokse sitten kaksi minuuttia matolla (tai souda). Tee seuraavaksi treenit 2A + 2B kaksi kertaa ja niin edelleen.

■ **Neljänä ensimmäisenä viikkona** tehdään 2 sarjaa ja niissä 15 toistoa. Tee siis ensin A-harjoitus 15 kertaa, sitten B-harjoitus 15 kertaa – ja molemmista vielä toinen sarja. Treenit käydään läpi kahdesti ja tarvittaessa peilikuvana.

■ **Neljän viikon jälkeen** voi suurentaa painoja. Tee 3 sarjaa ja niissä 12 toistoa.

■ **Voima- ja kestävyysharjoituksia** vuorottelemalla saa lyötyä kaksi kärkeä yhdellä iskulla, eikä treeniin kulu liikaa aikaa. Vaihteleva ja rasittava harjoittelu on vatsarasvan pahin vihollinen – ja siksi painonpudottajan paras liittolainen.

■ **Treeniä ulkoilmassa**

Neljänä viikon päivistä ei käydä kuntosalilla, joten kyseisinä päivinä voi joko juosta, pyöräillä, uida, soutaa tai kävellä reippaasti noin 30–60 minuuttia. Yhtenä viikoittaisena lepopäivänä kannattaa käydä rauhallisella kävelylenkillä.



1.

1A: Penkkikyky painon kanssa

Alkuasento: Seiso penkin edessä paino käsissä ja jalat lantion leveydellä.

Liike: Kyykisty niin, että peppu hipaisee penkkiä. Ponnista sitten kantapäistä alkaen siten, että saat kohotettua kehon suoraksi alkuasentoon.

HUOMAA! Pidä kantapäät koko ajan lattiassa ja vedä vatsaa sisään.

LÄMMITTELY:
8 min crosstrainerilla
tai soutulaitteella

**KIIHDYTÄ
SYKETTÄ**
2 MINUUTTIA
AINA TREENI-
PARIN JÄLKEEN



1B: Puunhakkuu sivutaljalla

Alkuasento: Tartu kahvaan kädellä, joka on kauempana taljalaitteesta, ja paina toinen käsi kahvan päälle. Seiso leveässä haara-asennossa ja pidä paino jalalla, joka on lähempänä kahvaa.

Liike: Vedä kahvaa kohti ulompaa polvea ja siirrä samalla kehon paino ulomalle jalalle. Palaa sitten rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

HUOMAA! Jännitä koko ajan vatsaa, sillä se auttaa kahvan vetämisessä, ja kierrä lantiota sivulle mahdollisimman vähän.

2. 2A: Askelkyykky käsipainoilla

Alkuasento: Astu oikealla jalalla askel toisen jalan etupuolelle ja ojenna se suoraksi. Seiso etummaisien jalan kantapäälle ja takimmaisien jalan päkiän varassa. Tartu vielä vasemmalla kädellä käsipainoon.

Liike: Taivuta etummaista jalkaa niin, että takimmainen polvi laskeutuu kohti lattiaa. Jaa kehon paino tasaisesti molemmille jaloille. Kohottaudu takaisin alkuasentoon sitten, kun takimmainen polvi käy noin sentin korkeudella lattiasta.

Huomaa! Työnnä rintaa eteen ja vedä hartioita taakse. Tee treeni myös peilikuvana vasen jalka edessä.



2B: Veto ja ojentajakäntö taljalla

Alkuasento: Seiso jalat lantion leveydellä ja käännä kasvot kohti sivutaljalaitetta. Tartu laitteen kahvaan suorin ja kohotetuin käsin. Taivuta vielä hiukan polvia.

Liike: Vie käsiä alaspäin niin pitkälle kuin kykenet. Taivuta kyynärpäitä siten, että vedät kämmeniä kohti hartioita. Paina sitten kahvaa alaspäin niin, että kädet ojentuvat. Palaa vielä takaisin alkuasentoon.

Huomaa! Pidä vatsa koko ajan jännitettynä ja yläkeho pystysuorassa asennossa.



3A: Vatsarutistus yhtä jalkaa kohottaen

Alkuasento: Käy selinmakuulle lattialle jalat suoriksi ojennettuina ja kädet rinnan ylle ristittyinä.

Liike: Kohota yläkeho irti lattiasta ja nosta samalla myös toista jalkaa. Palaa rauhallisesti takaisin alkuasentoon heti, kun et voi enää kohottaa päästämättä vatsaa rennoksi. Toista liike, mutta nosta seuraavaksi ilmaan toinen jalka.

HUOMAA! Laskeudu alkuasentoon korostetun rauhallisesti.

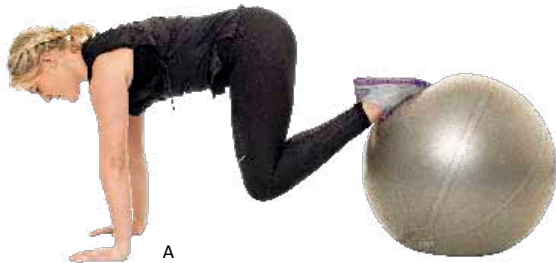
3. 3B: Venäläinen kierto pallon kanssa

Alkuasento: Istu lattialle jalat kohotettuina ja pidä käsien välissä kahvakuntopalloa tai muuta palloa. Istu selkä suorana.

Liike: Kierrä palloa sivulta toiselle samalla, kun pysyttelet alkuasennossa jalat irti lattiasta. Tee kiertoliikkeitä niin laajoina kuin suinkin mahdollista.

HUOMAA! Lopeta treeni, jos selkä alkaa lyyhistyä kokoon.





4.

4A: Linkkuveitsi jumppapallolla

Alkuasento: Nosta jalat jumppapallolle ja kohota hartioiden kohdalle ojennettujen käsien varaan. Ojenna koko keho suoraksi jalkoja myöten.

Liike: Vieritä jumppapalloa allesi taivuttamalla polvia ja jännittämällä samalla vatsaa. Voit mainiosti työntää peppua hiukan ylöspäin.

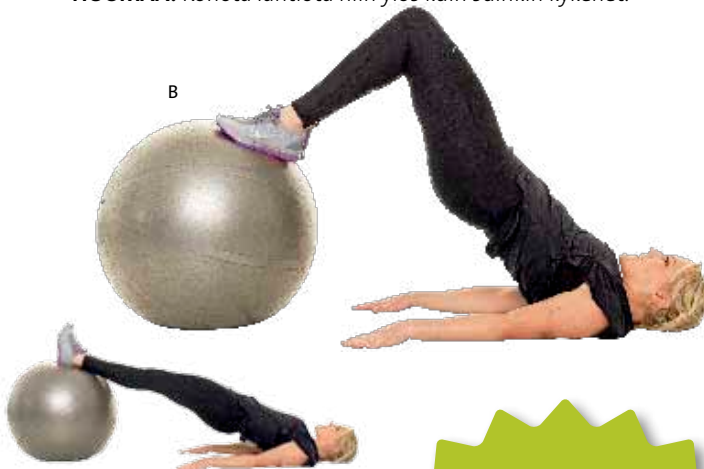
HUOMAA! Lopeta liike, jos lantio uhkaa painua notkolle.

4B: Silta palloa vierittäen

Alkuasento: Asetu selinmakuulle jalat jumppapallolla ja kädet kehon sivuilla. Kohota peppu lattiasta niin, että keho on suorassa ja jalat osoittavat yläviistoon.

Liike: Työnnä lantiota ylöspäin samalla, kun vierität palloa kohti yläkehoa. Palaa sitten rauhallisesti alkuasentoon.

HUOMAA! Kohota lantiota niin ylös kuin suinkin kykenet.



5.

5A: Vuoronostot

Alkuasento: Asetu nelinkontin polvien ja käsien varaan siten, että kämmenet ovat hartioiden alla ja lantio taittuu suoraan kulmaan.

Liike: Kohota vastakkaista kättä ja jalkaa ilmaan niin, että ne nousevat selkärangan korkeudelle. Yritä suoristautua mahdollisimman pitkäksi ojentamalla kohotettua kättä ja jalkaa. Liikuta selkärankaa ja lantiota niin vähän kuin mahdollista.

Huomaa! Vedä vatsaa sisään ja kuvittele, että tasapainottelet selässäsi kymmentä vesilasiasia.



5B: Lankku käsipainoja nostaen

Alkuasento: Asetu etunojapunnerruksen asentoon kädet ja jalat suoriksi ojennettuina. Tue vielä kumpikin käsi lattialla olevaan käsipainoon.

Liike: Kohota toinen käsipaino kylkeen rintakehän kohdalle ja laske se sitten rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

Huomaa! Pidä lantio koko ajan mahdollisimman vakaasti paikallaan.



KATSO HARJOITUKSET VIDEOILLA!

Jos olet KUNTO PLUS -tilaaja, voit nähdä vatsakoulun harjoitukset videolla osoitteessa kuntoplus.fi/eroon-vatsamakkarosta

JÄÄHDYTYTTELY:

5 min juoksumatolla, pyörällä, soutuaitteella tai crosstrainerilla

NÄIN KANNATTAA SYÖDÄ

Uusi elämäntapa
– ei laihdutuskuuri

Kahdeksan viikon jälkeen vatsa on jo kutistunut, joten silloin voi höllentää hiukan otetta ja ryhtyä syömään joitakin ruokia, joita on kaivannut kaikkein eniten. Samalla voi keksiä uusia tapoja treenata.

9 PERUSPILARIA LITTEÄN
VATSAN RUOKAVALIOSSA**1. Pidä näpät erossa tärkkelyspitoisista hiilihydraateista**

1. Vältä niin leipää (myös ruis- ja näkkileipää) kuin riisikeksejä, kakkuja, perunaa, pastaa, riisiä, pullaa, kaurahiutaleita ja mysläkin.

2. Vältä sokeria

2. Hylkää leivokset ja makeiset, virvoitusjuomat, jäätelö ja muut makeat jälkiruuat, kuivatut hedelmät ja einekset, joissa on piilosokeria. Makeasta pitävät voivat käyttää sokerin sijaan steviaa eli luontaista makeutusainetta, jonka makeutusvoima on sokeriin verrattuna 200–300-kertainen. Vältä myös keinotekoisia makeutusaineita.

3. Koosta ateriat tasapainoisesti

3. Päivän kaikissa aterioissa on oltava sekä proteiinia, rasvaa että kasviksia. Tutustu annoskokoihin ja suositeltuihin ensi- ja toissijaisiin vaihtoehtoihin seuraavalla sivulla.

4. Älä punnitse ruokaa tai laske kaloreita

4. Viereisellä sivulla kerrotaan, kuinka paljon yhdellä aterialla pitäisi nauttia proteiinia ja rasvaa. Kanaleikkeen tai lihapullan voi tarvittaessa punnita ruokavaliion tutustuttaessa, mutta ajan mittaan painon oppii arvioimaan koon perusteella. Sitten keittiövaa'an voikin piilottaa kaappiin. Painonpudotus ei epäonnistu heti, jos lautaselle livahtaa kymmenen grammaa liikaa tai liian vähän jotakin syötävää.

5. Juo päivän mittaan runsaasti vettä

5. Aloita aamu juomalla puoli litraa vettä, sillä keho kaipaa sitä paastottuaan yön yli. Nauti myös päivän mittaan runsaasti vettä. Nestevaje hidastaa aineenvaihduntaa ja tekee olosta uupuneeen, joten painonpudotukseen on vaikea yltää.

6. Juo kohtuudella kahvia mutta teeä mielesi mukaan

6. Nauti teetä niin paljon kun mieli tekee. Voit juoda päivän mittaan 2–3 kuppia laadukasta kahvia, mutta nauti viimeinen kuppi mieluusti ennen kolmea iltapäivällä, niin kofeiini ehtii poistua elimistöstä ennen nukkumaanmenoa. Uusi ruokavalio ja treeni kuormittavat kehoa entistä enemmän, joten se tarvitsee kunnan yöunet vahvistukseksi niin, että olo on päivästä toiseen tarpeeksi tarmokas terveellisten valintojen tekemiseen.

7. Nauti alkoholia vain vähän

7. Voit nauttia vaikkapa lasillisen punaviiniä herkutteluaterioiden yhteydessä (katso kohta 9) tai korvata herkutteluhetken kokonaan alkoholinnoksella. Alkoholi ei ole laihduttajan ystävä, sillä se hidastaa rasvan palamista ja saa ahmimaan enemmän ruokaa.

8. Suosi käsittelemättömiä rasvoja

8. Käytä mahdollisimman vähän käsiteltyjä rasvoja. Suosi aitoa voita sekä oliivi-, rypsi-, saksanpähkinä- ja pellavansiemenöljyn tapaisia kylmäpuristettuja öljyjä sekä lisäksi pähkinöitä ja siemeniä.

9. Turvaudu neljään herkutteluhetkeen

9. Ruokavaliota voi höllentää hiukan nauttimalla kahdeksan viikon kuluessa neljä herkuttelijan aterioita. Silloin saa syödä tuttuja ruokia ja lempeitä herkkuja, kuten sämpylän ja voita, makeisia tai lautasellisen kaurapuuroa aamupalaksi. Muilla aterioilla täytyykin noudattaa tiukasti uutta ruokavaliota, jotta treeniohjelma tepsisi vatsan rasvakerrokseen mahdollisimman tehokkaasti.

KUNTOPLUS.FI/
EROON-VATSAMAK-
KAROISTA TARJOAA
LEHDEN TILAAJILLE
EHDOTUKSIA PÄIVÄN
ATERIOIKSI

SYÖ SEURAAVASTI – ATERIA ATERIALTA

Ennen aamupalaa

- Ruokalusikallinen kalaöljyä. Kalaöljy pitää nälän kurissa ja ehkäisee epätoivoisen makeanhiimon vielä iltapäivän kuluessa.
- Puolisen litraa vettä välittömästi kalaöljyn nauttimisen jälkeen.

Aamupala

- Annos ensisijaista proteiinia
- Annos rasvaa
- Mielin määrin ensisijaisen vaihtoehdon kasviksia
- Mahdollisesti vielä hedelmä

Lounas

- Annos proteiinia ensisijaisista vaihtoehtoista
- Annos rasvaa
- Vähintään puoli lautasellista ensisijaisia kasviksia

Iltaruoka

- Annos ensisijaista proteiinia
- Annos rasvaa
- Vähintään puoli lautasellista ensisijaisia kasviksia – toissijaisia kasviksia saisi syödä enintään kolmesti yhden viikon kuluessa.

Välipalat

- Kasviksia tai hedelmiä
- Hiukan proteiinia tai rasvaa kasvien ja hedelmien kanssa
- Kuuntele vatsaasi: läheskään kaikki naiset eivät kaipaa täyttäviä välipaloja pääaterioiden lisäksi.



Anja ja kaksi muuta naista pitivät ravintosuunnitelmaa ensin melko haastavana. Kukaan naisista ei ole kuitenkaan jäänyt kaipaamaan mitään, ja he löysivät itsestään keittiössä aivan uuden luovan puolen.

KUINKA SUURI ON YKSI ANNOS?

1 annos **proteiinia** vastaa noin:

- 125–150 g siipikarjaa
- 125–150 g naudanlihaa
- 125–150 g kalaa
- 200 g äyriäisiä
- 2–3 kananmunaa

1 annos **rasvaa** vastaa noin:

- 1 rkl ruokaöljyä
- 1 tl (runsas) aitoa voita
- 1 tl (runsas) kookosöljyä
- 20 g fetajuustoa (ei kevytversiota)
- 1 siivu rasvaista juustoa
- 10 pähkinää (parapähkinöitä vain 5 kpl)
- 1½ rkl siemeniä
- ½ avokadoa

Korvaa pasta ja muut viljatuotteet seuraavasti:

Vaihda **PASTA** suikaloituun kesäkurpitsaan, hienoksi pilkottuun kaaliin, pienilehtiseen pinaattiin, vihreisiin papuihin tai salaattiin. Vaihda **RIISI** tehosekoittimella murskattuun kukka- tai parsakaaliin. Vaihda **LEIPÄ** kesäkurpitsaan, suippokaaliin tai muihin kaalinlehtiin ja **LASAGNELEVY** paistettuun munakoisoon, sieniin tai kesäkurpitsaan.

Raaka-aineet luokitellaan ensi- ja toissijaisiksi

Syötävä ruoka vaikuttaa suoraan vyötärön ympärykseen, joten poimimme vaihtoehtoja ensi- ja toissijaisiksi hedelmiksi, kasviksiksi sekä proteiinin lähteiksi.

Ensi- ja toissijaiset hedelmät

Syö päivittäin kaksi hedelmää. Toissijaisten vaihtoehtojen hedelmiä saa syödä vain yhden joka toinen päivä.

1. vaihtoehto	2. vaihtoehto
Omena Greippi Appelsiini Nektariini Meloni Mustikka, vadelma Mansikka Kiivi Pomelo Granaattiomenan siemenet	Banaani Ananas Mango Papaija Viinirypäle Sharon

Ensi- ja toissijaiset kasvikset

Pääaterioilla kannattaa syödä runsaasti ensisijaisia kasvisvaihtoehtoja. Toissijaisia vihanneksia saa syödä enintään kolme kertaa viikossa.

1. vaihtoehto	2. vaihtoehto
Parsakaali Kurkku Parsa (tuoreena) Kukkakaali Kaali (suippo, puna-, kukka-, lehti- tai valkokaali) Paprika Tomaatti Salaatti Pinaantinlehdet Lehtiselleri Pavunidut Vihreät pavut Fenkoli	Porkkana Bataatti Punajuuri Maa-artisokka Palsternakka Persiljanjuuri Herneet Maissi

Ensi- ja toissijaiset proteiinin lähteet

1. vaihtoehto	2. vaihtoehto
Kala Kananmuna Siipikarja Äyriäiset Liha	Raejuusto Viili Kreikanjogurtti (2 % rasvaa) Juusto Rahka