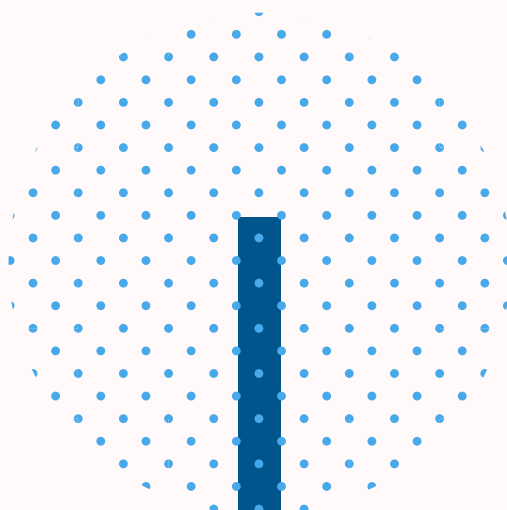




TAUKLESS

FITNESA KLADE



P I R M S M A R A T O N A

ATBILDI SEV

GODĪGI ATBILDI SEV UZ ZEMĀK ESOŠAJIEM JAUTĀJUMIEM.

IEDZIĻINIES. IEKLAUSIES SEVĪ, ESI PATIESA UN PĀRDOMĀ KATRU ATBILDI.



1. KĀPĒC MAN GRIBAS NOTIEVĒT? (JA TIEVĒŠANA NAV AKTUĀLA, ATBILDI UZ JAUTĀJUMIEM - KĀPĒC MAN IR NEPIECIEŠAMS ŠIS MARATONS?)

.....

.....



2. CIK ILGĀ LAIKĀ UN KĀ ES NONĀCU PIE LIEKIEM KG? (JA TEV NAV LIEKO KG, ATBILDI UZ JAUTĀJUMU - KĀPĒC ES ĒDU NEVESELĪGU PĀRTIKU, ZINOT, KA TĀ BOJĀ MANU VESELĪBU, ĀDAS KVALITĀTI UTT.)

.....

.....



3. TURPINI TEIKUMU: "MANĀ ĶERMENĪ MAN PATĪK..."

.....

.....



4. TURPINI TEIKUMU: "MAN IR NEVESELĪGS IERADUMS ..., TAGAD ES..." (PIEMĒRAM, MAN IR NEVESELĪGS IERADUMS NEĒST BROKASTIS, TAGAD ES CELŠOS PAR 20 MIN AGRĀK, LAI PASPĒTU PAĒST UTT.)

.....

.....



5. KĀ ES JUTĪŠOS, KAD BŪŠU SAVĀ IDEĀLĀ FORMĀ?

.....

.....

K A S T E V S A G Ā D Ā PRIEKU

TURPINI TEIKUMU: "MAN SAGĀDĀ PRIEKU NE TIKAI ĒŠANA, BET ARĪ..."

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

IESKATIES ŠAJĀ SARAKSTĀ, KAD GRIBĒSI NAŠĶOTIES.



M A N S M A R A T O N A MĒRĶIS



TAGAD UZRAKSTI SAVU MARATONA MĒRĶI. ESI REĀLISTE, NOVĒRTĒ SAVAS SPĒJAS UN RAKSTI MĒRĶI MAKSIMĀLI KONKRĒTU.



VAI MĒRĶIS IR SASNIEGTS?

ŠO SADAĻU AIZPILDI MARATONA BEIGĀS.

VAI TEV IZDEVĀS SASNIEGT MĒRĶI? KĀ TU JŪTIES TAGAD?

JĀ NEIZDEVĀS, DETALIZĒTI IZPROTI, KĀPĒC TEV NESANĀCA. ESI GODĪGA UN NEMEKLĒ LIEKUS ATTAISNOJUMUS.



MANA BILDE PIRMS

**LŪDZU IZDRUKĀ UN IELĪMĒ ŠEIT SAVU BILDI "PIRMS".
DROŠI IZMANTO BILDES, KURAS SŪTĪSI MUMS.**

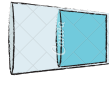
JĀ, MĒS ZINĀM, KA TĀS IR PAPILDUS DARBĪBAS, KURAS PRASA 15 MIN TAVA LAIKA -
LAI AIZIETU LĪDZ PRINTERIM UN SAMEKLĒTU LĪMI.
TAČU MĒS ĻOTI IESAKĀM TO IZDARĪT, LAI PASTIPRINĀTU TAVU MOTIVĀCIJU CEĻĀ
UZ TAVU MĒRĶI. ŠĪ BILDE PALĪDZĒS TEV VIRZĪTIES UZ PRIEKŠU TAD, KAD
VISVAIRĀK GRIBĒSIES PADOTIES.

MANA BILDE "PIRMS"

AKTIVITĀTES CHECK-POINT

Kontrolē savas aktivitātes un atzīme ar krustiņņu, ko Tu esi izpildījis (izdrukā un uzlīmē uz ledusskapja):

Dienas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



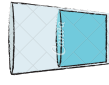
ŠODIEN ES:

- IZDZĒRU SAVU ŪDENS NORMU 
- IZPILDĪJU RĪTA ROSMI 
- ĒDU VISMAZ 3 VESELĪGAS ĒDIENREIZES 
- NEĒĒDU 3H PIRMS GULĒTIEŠANAS 
- IZPILDĪJU TRENIŅU 
- NEPĀRSNIEDZU CUKURA DIENAS DEVU 

AKTIVITĀTES CHECK-POINT

Kontrolē savas aktivitātes un atzīme ar krustiņu, ko Tu esi izpildījis (izdrukā un uzlīmē uz ledusskapja):

Dienas 15 16 17 18 19 20 21



ŠODIEN ES:

- IZDZĒRU SAVU ŪDENS NORMU
- IZPILDĪJU RĪTA ROSMI
- ĒDŪ VISMAZ 3 VESELĪĢAS ĒDIENREIZES
- NEĒDŪ 3H PIRMS GULĒTIEŠANAS
- IZPILDĪJU TRENIŅU
- NEPĀRSNIEDZU CUKURA DIENAS DEVU

MARATONA PAMATPRINCIPI



ĒDIET NELIELĀM PORCIJĀM 5-6 REIZES DIENĀ, KATRAS 2-3 STUNDAS. PĀRTRAUKUMIEM STARP ĒDIENREIZĒM NEVAJADZĒTU BŪT GARĀKIEM PAR 4 H.



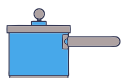
IZVĒLIETIES DABĪGUS PRODUKTUS AR AUGSTU UZTŪRVĒRTĪBU



PĒDĒJAI ĒDIENREIZEI JĀBŪT APTUVENI 3-4 H PIRMS GULĒTIEŠANAS, BET NE VĒLĀK PAR PLKST. 20.00.



NEIZLAIDIET ĒDIENREIZES. VIENMĒR ATRODIET LAIKU, LAI PAĒSTU BROKASTIS, PUSDIENAS, VAKARIŅAS (PAMATĒDIENREIZES).



ĒDIENU GATAVOŠANAS VEIDI - VĀRĪŠANA, TVAICĒŠANA, SAUTĒŠANA, CEPŠANA CEPEŠKRĀSNĪ, GRILĒŠANA. VAR CEPT UZ PANNAS BEZ EĻĻAS VAI AR MINIMĀLU EĻĻAS DAUDZUMU.



NEAIZMIRSTIET DZERT TĪRU ŪDENI. 30 ML UZ 1 KG ĶERMEŅA SVARA. VĒLAMS NE VAIRĀK PAR 3 L. DZERIET NELIELIEM MALKIEM.

ATĻAUTIE PRODUKTI



VISI DĀRZEŅI UN AUGĻI, ZAĻUMI.



JŪRAS VELTES, ZIVIS (LABĀK SVAIGAS, NEVIS KŪPINĀTAS VAI KONSERVĒTAS EĻĻĀ)



PILNGRAUDU PUTRAS - AUZU, RUDZU, GRIĶU UTT. MAKARONI NO PILNGRAUDU MILTIEM, RĪSI (BRŪNIE), GRIĶI, BULGURS, KVINOJA, GRŪBAS UTT.



RIEKSTI, SĒKLAS, ŽĀVĒTI AUGĻI, AUGU EĻĻAS, SVIESTS.



PIENA PRODUKTI AR TAUKU SATURU LĪDZ 2.5% - KEFĪRS, RŪGUŠPIENS, DABĪGS JOGURTS, PIENS, BIEZPIENS (LĪDZ 5%), LIESIE SIERI, KRĒJUMS LĪDZ 15%, OLAS.



PĀKŠAUGI - LĒCAS, PUPIŅAS, ZIRŅI UTT.

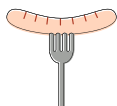


MILTI - PILNGRAUDU, AUZU, GRIĶU, UTT. PILNGRAUDU MAIZE, KLIJU MAIZES, GALETES.



LIESA GAĻA - VISTA, TĪTARS, TRUSIS UTT. MEŽA GAĻA. CŪKGAĻA AIZLIEGTA.

AIZLIEGTIE PRODUKTI



DESAS, KŪPINĀTI GAĻAS IZSTRĀDĀJUMI, CŪKGAĻA.



**MAJONĒZE, MARGARĪNS, BEZTAUKU PIENA PRODUKTI,
TREKNIE PIENA PRODUKTI.**



**ALKOHOLS, SULAS, GĀZĒTIE SALDIE DZĒRIENI,
ŠĶĪSTOŠĀ KAFIJA.**



**BALTAIS CUKURS UN VISI PRODUKTI, KAS SATUR BALTO
CUKURU, IESKAITOT JOGURTUS AR PIEDEVĀM,
TUMŠO ŠOKOLĀDI UTT.**

IEROBEŽOJUMI



**MARATONA LAIKĀ IETEICAMS LIETOT MAX 1 TĒJK. MEDUS
DIENAS PIRMAJĀ PUSĒ.**



**KARTUPEĻUS (VĀRĪTUS VAI KRĀSNĪ CEPTUS) UN MAKARONUS
PUSDIENĀS IZVĒLIES MAX 1 REIZI NEDĒĻĀ**



**PILNGRAUDU MAIZI ĒD DIENAS PIRMAJĀ PUSĒ,
MAX DIENAS DEVA - 2 ŠĶĒLĪTES.**



RIEKSTIŅU UN ŽĀVĒTU AUGĻU DIENAS DEVA MAX 40 G.



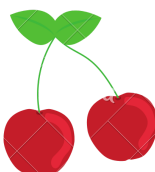
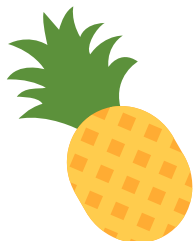
SIERA IETEICAMĀ DIENAS DEVA - 40 G.

PRODUKTU SARAKSTS AR KCAL UZ 100 GR

Avots: <http://www.uzturam.lv/index.php?com=calculator>

Augļi:

Ananāsi - 50 kcal
Apelsīni - 47 kcal
Aprikozes - 48 kcal
Arbūzi - 30 kcal
Avenes - 52 kcal
Ķirši - 63 kcal
Žāvētas aprikozes - 241 kcal
Žāvētas vīģes - 249 kcal
Žāvēti āboli - 243 kcal
Ērkšķogas - 43 kcal
Āboli - 52 kcal
Banāni - 89 kcal
Brūklenes - 41 kcal
Bumbieri - 58 kcal
Citroni - 20 kcal
Dzērvenes - 46 kcal
Granātāboli - 83 kcal
Greipfrūti - 42 kcal
Hurma - 71 kcal
Jānogas - 40 kcal
Kaisles auglis - 97 kcal
Kazenes - 43 kcal
Kivi - 61 kcal
Laimi - 30 kcal
Līčijas - 66 kcal
Mandarīni - 53 kcal
Mango - 65 kcal
Mellenes - 57 kcal
Melone - 32 kcal
Nektarīni - 44 kcal
Papaija - 39 kcal
Persiki - 39 kcal
Plūmes - 46 kcal
Pomelo - 38 kcal
Rabarberi - 21 kcal
Upenes - 52 kcal
Vīģes - 74 kcal
Vīnogas - 67 kcal
Zemenes - 32 kcal



Dārzeņi:

Artišoki - 47 kcal
Asparāgi - 20 kcal
Avokado1 - 60 kcal
Šalotes sīpoli - 72 kcal
Ūdenskreses - 11 kcal
Ķīnas kāposti - 13 kcal
Ķiploki - 149 kcal
Ķirbji - 26 kcal
Čili pipari - 40 kcal
Baklažāni - 24 kcal
Bambusu asni - 27 kcal
Biešu lapas - 22 kcal
Bietes - 43 kcal
Briseles kāposti - 43 kcal
Brokoļi - 34 kcal
Burkāni - 41 kcal
Cigoriņi - 12 kcal
Citronzāle - 99 kcal
Endīvijas - 17 kcal
Fenheļi - 31 kcal
Gurķi - 15 kcal
Ingvera sakne - 80 kcal
Jūras kāposti - 26 kcal
Kabači - 16 kcal
Kaltēti tomāti - 258 kcal
Kartupeļi - 68 kcal
Kāļi - 36 kcal
Kāposti - 25 kcal
Kolrābji - 27 kcal
Kukurūza - 86 kcal
Maurloki - 30 kcal
Mārrutki - 47 kcal
Paprika (dzeltenā) - 27 kcal
Paprika (sarkanā) - 31 kcal
Paprika (zaļā) - 20 kcal
Pastinaki - 75 kcal
Pētersīļi - 36 kcal
Pīneņu lapas - 45 kcal
Puķkāposti - 25 kcal



Puravi - 61 kcal
Rāceņi - 28 kcal
Rāceņu laksti - 32 kcal
Redīsi - 16 kcal
Salātlapas - 15 kcal
Salātlapas Collard - 30 kcal
Salātlapas Rocket - 25 kcal
Saldie kartupeļi - 86 kcal
Sarkanie kāposti - 31 kcal
Savoja kāposti - 27 kcal
Sālīti gurķi - 11 kcal
Sīpoli - 40 kcal
Selerijas - 16 kcal
Selerijas sakne - 42 kcal
Sparģeļi - 21 kcal
Spināti - 23 kcal
Vīnogu lapas - 93 kcal
Virziņkāposti - 50 kcal
Wasabi sakne - 109 kcal

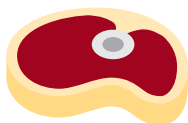


PRODUKTU SARAKSTS AR KCAL UZ 100 GR

Avots: <http://www.uzturam.lv/index.php?com=calculator>

Gaļa un gaļas produkti

Cūkas aknas - 134 kcal
Cūkas ribiņas - 189 kcal
Cūkas speķis - 902 kcal
Cūkgaļa (liesa) - 157 kcal
Cūkgaļas fileja - 144 kcal
Cūkgaļas kakla karbonāde - 196 kcal
Cūkgaļas stilbs - 217 kcal
Cūku ādiņas - 544 kcal
Fazāns - 133 kcal
Liellopa aknas - 122 kcal
Liellopa gaļa (liesa) - 156 kcal
Liellopa gaļa fileja - 150 kcal
Liellopa krūtiņa - 235 kcal
Liellopa maltā gaļa (pārsvarā liesa) - 131 kcal
Liellopa mēle - 224 kcal
Liellopa nieres - 101 kcal
Liellopa ribiņas - 314 kcal
Liellopa sirds - 112 kcal
Liellopa tauki - 902 kcal
Pīles gaļa (ar ādu) - 404 kcal
Pīles gaļa (bez ādas) - 132 kcal
Tītara gaļa (ar ādu) - 160 kcal
Tītara gaļa (bez ādas) - 119 kcal
Teļa aknas - 140 kcal
Teļa gaļa (liesa) - 165 kcal
Teļa gaļas fileja - 163 kcal
Teļa mēle - 148 kcal
Teļa nieres - 99 kcal
Teļa ribiņas - 172 kcal
Teļa sirds - 110 kcal
Truša gaļa - 125 kcal
Vistas aknas - 116 kcal
Vistas gaļa (vesela vista ar ādu) - 215 kcal
Vistas gaļa (vesela vista bez ādas) - 119 kcal
Vistas kāja (ar ādu) - 187 kcal
Vistas kāja (bez ādas) - 120 kcal
Vistas sirds - 153 kcal



Graudu produkti:

Auzas - 389 kcal
Auzu klijas - 246 kcal
Auzu milti - 404 kcal
Auzu pārslas - 301 kcal
Grūbas - 321 kcal
Griķi - 343 kcal
Griķu pārslas - 330 kcal
Kukurūza - 340 kcal
Kukurūzas ciete - 381 kcal
Kukurūzas milti - 361 kcal
Kukurūzas pārslas - 380 kcal
Kuskus - 376 kcal
Kviešu klijas - 216 kcal
Kviešu milti - 358 kcal
Kviešu pārslas - 312 kcal
Makaroni - 371 kcal
Makaroni (pilngraudu) - 348 kcal
Makaroni spaghetti - 371 kcal
Manna - 360 kcal
Miežu milti - 361 kcal
Miežu putraiņi - 352 kcal
Prosa - 341 kcal
Rīsi (baltie) - 358 kcal
Rīsi (brūnie) - 362 kcal
Rīsu klijas - 316 kcal
Rīsu milti - 366 kcal
Rīsu nūdeles - 364 kcal
Rudzi - 335 kcal
Rudzu milti - 354 kcal



Olas:

Olas baltums - 48 kcal
Olas dzeltenums - 317 kcal
Paipalu ola - 158 kcal
Pīles ola - 185 kcal
Tītara ola - 171 kcal
Vistas ola - 143 kcal
Zoss ola - 185 kcal



PRODUKTU SARAKSTS AR KCAL UZ 100 GR

Avots: <http://www.uzturam.lv/index.php?com=calculator>

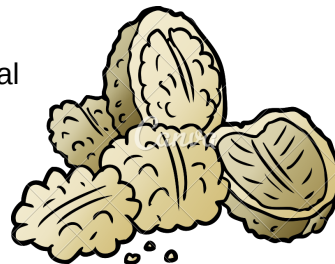
Piena produkti

Ķīmeņu siers - 265 kcal
Biezpiena sieriņš - 350 kcal
Iebiezināts piens ar cukuru - 180 kcal
Iebiezināts piens bez cukura - 145 kcal
Jogurts - 95 kcal
Kasētais siers - 285 kcal
Kausētais siers Light - 140 kcal
Kazas siers - 365 kcal
Kefīrs - 50 kcal
Kokosriekstu piens - 142 kcal
Krējumsiers - 342 kcal
Mājas siers - 105 kcal
Paniņas - 36 kcal
Piena pulveris - 460 kcal
Piens 0,5% - 40 kcal
Piens 2% - 47 kcal
Piens 3,8% - 71 kcal
Pilnpiena biezpiens - 230 kcal
Rjaženka - 85 kcal
Saldais krējums - 340 kcal
Sūkalas - 17 kcal
Siers Blue - 353 kcal
Siers Brie - 334 kcal
Siers Camembert - 300 kcal
Siers Cheddar - 403 kcal
Siers Edam - 357 kcal
Siers Feta - 264 kcal
Siers Gouda - 356 kcal
Siers Holandes - 350 kcal
Siers Krievijas - 350 kcal
Siers Mozzarella - 300 kcal
Siers Parmesan - 392 kcal
Siers Ricotta - 174 kcal
Skābais krējums 15% - 195 kcal
Skābais krējums 25% - 250 kcal
Sojas piens - 50 kcal
Sviests - 717 kcal
Vājpiena biezpiens - 90 kcal



Rieksti un sēklas:

Ķirbju sēklas - 541 kcal
Brazīlijas rieksti - 656 kcal
Ciedru rieksti - 673 kcal
Indijas rieksti - 553 kcal
Kastaņi - 553 kcal
Kokosrieksti - 354 kcal
Lazdu rieksti - 629 kcal
Linsēklas - 440 kcal
Makedonijas rieksti - 718 kcal
Mandeles - 581 kcal
Pekānijas rieksti - 691 kcal
Pistācijas rieksti - 557 kcal
Saulespuķu sēklas - 584 kcal
Sezama sēklas - 631 kcal
Valrieksti - 654 kcal
Zemesrieksti - 588 kcal



Pakšaugi:

Cūku pupas - 72 kcal
Dzeltenās pākšu pupiņas - 31 kcal
Lēcas - 106 kcal
Limas pupiņas - 106 kcal
Sojas pupiņas - 147 kcal
Zaļās pupiņas - 31 kcal
Zaļie zirnīši - 81 kcal



Sēnes:

Apšu bekas - 31 kcal
Austersēnes - 43 kcal
Šampinjoni - 28 kcal
Baravikas - 34 kcal
Bērslapes - 20 kcal
Bērzu bekas - 35 kcal
Gailenes - 18 kcal
Rudmīses - 18 kcal
Sviesta bekas - 22 kcal



LASI SASTĀVU

ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA

- Enerģētisko vērtību (kJ un kcal) norāda 100 g vai 100 ml produkta (1 kcal ir 4,18 kJ).
- Kalorijas norāda, kādu enerģijas daudzumu Tu uzņem ar šo produktu.
- Veselam, pieaugušam cilvēkam dienā nepieciešams uzņemt,



1840 - 2360
kcal



2290 - 2960
kcal

kas ir atkarīgs no personas fiziskās aktivitātes līmeņa, auguma garuma, svara un vecuma.

OGĻHIDRĀTI

- Ogļhidrāti ir galvenais enerģijas avots uzturā. Pievērš uzmanību cukura daudzumam.
- Pārāk liels uzņemtā cukura daudzums var nelabvēlīgi ietekmēt Tavu veselību: veicināt ķermeņa svara pieaugumu, sirds un asinsvadu, vielmaiņas slimību riska pieaugumu, ādas iekaisumu attīstību.

Dabīgie produktos esošie cukuri ir:



laktoze



fruktoze,
gliukoze

- Cukurs var būt pievienots ražošanas procesā. To sastāvdaļu sarakstā norāda kā saharoze (galda cukurs), glikozes-fruktozes sirups, karamelizēts cukura sirups, glikozes sirups, dekstroze u.c.

Cukurs (uz 100 g produkta)

maz
līdz 5 g

vidēji
5 - 10 g

daudz
10 - 15g
un vairāk

KLIJU SAUSMAIŽĪTES

Svars: 155 g

Skaits iepakojumā: 25

	100 g produkta satur	1 sausmaizīte (~ 6 gram)
Enerģētiskā vērtība	1435 kJ/ 340 kcal	86 kJ/ 20 kcal
Tauki	2,3 g	0,1 g
- tostarp piesātinātās taukskābes	0,2 g	
Ogļhidrāti	60,0 g	3,6 g
- tostarp cukuri	3,0 g	0,2 g
- šķiedrvielas	17,2 g	1 g
Olbaltumvielas	11,2g	0,7 g
Sāls	0,7 g	

Sastāvdaļas: kviešu klijas (28,62%), kviešu milti, rudzu milti bīdēlētī, risu milti, cukurs, saussais vājpiens, sāls

SĀLS

- Sāls daudzumam uzturā nevajadzētu pārsniegt 5g dienā.

5g =  1 tējkarote sāls

- Pārāk liels sāls daudzums uzturā paaugstina asinsspiedienu, kas ir galvenais sirds un asinsvadu slimību cēlonis.

Sāls (uz 100 g produkta)

maz
līdz 0,3g

vidēji
0,3 - 1,5g

daudz
vairāk par
1,5g

TAUKI

- Tauki ir kalorijām bagāti un tiem organismā ir vairākas nozīmīgas funkcijas, piemēram, nodrošināt taukos šķīstošo vitamīnu uzsūkšanos, piedalīties bioloģiski aktīvu vielu sintēzē.
- Pievērš uzmanību, kādus taukus (piesātinātos vai nepiesātinātos) satur produkts.
- Pārāk liels piesātināto tauku daudzums uzturā palielina sirds un asinsvadu slimību risku.

Kopējie tauki (uz 100 g produkta)

maz

līdz 3g

vidēji

3 - 17,5g

daudz

vairāk par
17,5g

Piesātinātie tauki (uz 100 g produkta)

maz

līdz 1,5g

vidēji

1,5 - 5g

daudz

vairāk par
5g

OLBALTUMVIELAS

- Olbaltumvielas organismā veic uzbūves funkciju, tās nepieciešamas procesiem, kas saistīti ar augšanu, attīstību, organisma šūnu un audu atjaunošanos.
- Pieaugušam cilvēkam ieteicamais olbaltumvielu daudzums ir:

70 kg  =  ~56-70 g

0,8 - 1,0 g uz kg ķermeņa masas dienā.

SASTĀVDAĻAS

- Sastāvdaļas (vielas, kas izmantotas ražošanā un ir galaproduktā) tiek norādītas dilstošā masas secībā, galveno izejvielu norādot kā pirmo.

LASI SASTĀVU



JO MAZĀK SASTĀVDAĻU, JO ĪSĀKS SASTĀVS, JO LABĀK!



PRODUKTI, KURI SASTĀVĀ IR MINĒTI PAŠĀ SĀKUMĀ, IR ŠĪ PRODUKTA PAMATSASTĀVDAĻAS. PIEMĒRAM, JA PILNGRAUDU MAIZEI PIRMIE RAKSTĪTI KVIEŠU MILTI UN TIKAI PĒC TAM PILNGRAUDU MILTI, TAD PARASTIE BALTIE KVIEŠU MILTI ŠAJĀ MAIZĒ IR VAIRĀK!



JO MAZĀK SASTĀVĀ IR KRĀSVIELAS, E VIELAS UTT., JO LABĀK.



TAUKI. IR LABIE TAUKI UN IR SLIKTIE TAUKI. SLIKTIE TAUKI IR PIESĀTINĀTO TAUKSKĀBJU TAUKI UN TRANSTAUKSKĀBES. JO MAZĀK SLIKTO TAUKU, JO LABĀK.



CUKURS. CUKURS VAR BŪT DAŽĀDS. PIENA PRODUKTOS DAĻA NO CUKURA IR LAKTOZE, TIEŠI TĀPĒC ARĪ BEZPIEDEVU JOGURTS SATUR CUKURU, KA ARĪ ŽĀVĒTI AUGĻI SATUR CUKURU, DAĻA NO TĀ IR VESELĪGAIS CUKURS - FRUKTOZE. MĒĢINĀM IZVĒLĒTIES PRODUKTUS AR MAZĀKU CUKURA DAUDZUMU TO SASTĀVĀ.



OGĻHIDRĀTI. ŠO RINDU JĀPĒTA TANDĒMĀ AR SASTĀVU. SVARĪGI IR SAPRAST, VAI OGĻHIDRĀTI IR LĒNIE VAI ĀTRIE. PAR OGĻHIDRĀTU DALĪJUMU STĀSTĪSIM PAVISAM DRĪZ ATSEVIŠĶĀ PUBLIKĀCIJĀ.



OLBALTUMVIELAS UN ŠĶIEDRVIELAS. ŠEIT VISS IR VIENKĀRŠI - JO VAIRĀK, JO LABĀK!

MĒS SAPROTAM, KA LIELĀKAI DAĻAI NO JUMS NAV TIK DAUDZ BRĪVA LAIKA, LAI 3 H PAVADĪTU VEIKALĀ, LASOT PRODUKTU SASTĀVU. BET SĀCIET VISMĀZ AR TO, KA PAPĒTIET BIEŽĀK LIETOTOS PRODUKTUS UN, IESPĒJAMS, ATRADĪSIET ATBILDI, KĀPĒC JUMS NESANĀK NOTIEVĒT UN UZLABOT SAVU VESELĪBU!

KALORIJAS

TIEVĒŠANAS ZELTA LIKUMS - JA CILVĒKS UZŅEM VAIRĀK KCAL NEKĀ PATĒRĒ, VIŅŠ PIEŅEMSIES SVARĀ, JA MAZĀK - SVARS KRITĪSIES.

CIK KCAL DIENĀ MUMS IR NEPIECIEŠAMAS?

IR VAIRĀKAS FORMULAS, KĀ APRĒĶINĀT NEPIECIEŠAMO DIENAS KCAL SKAITU. NOTEIKTI NEVARĒS IZRĒĶINĀT AR PRECIZITĀTI LĪDZ VIENAI, CIK TAD REĀLI KCAL MĒS PATĒRĒJAM, BET ŠĪ FORMULA ĻAUS VEIKT APRĒĶINU TUVU REALITĀTEI.

NEPIECIEŠAMS KCAL SKAITS DIENĀ - FORMULA

$$9,99 * \text{SVARS, KG} + 6,25 * \text{AUGUMS, CM} - 4,92 * \text{VECUMS} - 161$$

PIEMĒRS: SIEVIETE, 30 GADI, 60 KG, 160 SM, SĒDOŠS DARBS

APRĒĶINS: $9.99 \times 60 + 6.25 \times 160 - 4.92 \times 30 - 161 = 1291 \times 1.2 = 1549$

IEGŪTO SKAITLI JĀSAREIZINA AR KOEFICIENTU, KURŠ ATSPOGUĻO DZĪVESVEIDA INTENSITĀTI.

- VIDĒJAS SAREŽĢĪTĪBAS DARBS + 5 TREIŅI NEDĒĻĀ - $K=1.4625$
- TREIŅI KATRU DIENU - $K=1.6375$
- SĒDOŠS DARBS - $K=1.2$
- SĒDOŠS DARBS + NELIELAS AKTIVITĀTES - $K=1.375$
- INTENSĪVIE TREIŅI + FIZISKI SMAGS DARBS - $K=1.9$

APLIKĀCIJAS, KAS PALĪDZĒS SASKAITĪT KALORIJAS:
LIFESUM, FATSECRET, FITNESSPAL U. C.



KALORIJAS

CIK LIELS KCAL DEFICĪTS VAR BŪT, LAI TIEVĒŠANAS PROCESS BŪTU VESELĪGS?

Daudziem, kas izmisīgi mēģina cīnīties ar lieko svaru, šķiet - ja samazinās diennakti uzņemamo kaloriju daudzumu līdz minimumam, ātrāk un vieglāk tiks pie slaidas figūras. Taču tā nebūt nav.

Katram organismam ir noteikts pamatvielmaiņai nepieciešamais enerģijas daudzums. Ja enerģijas daudzums būs nepietiekams, var sākties problēmas ar veselību. No uzņemtas enerģijas aptuveni:

- 60% ir nepieciešami pamatvielmaiņai - procesam, kas nodrošina visas dzīvības funkcijas organismā - sākot ar hormonu veidošanos, elpošanu, sirdsdarbību, asins cirkulāciju, un beidzot ar matu augšanu, siekalu un asaru izdalīšanos.

- 10-15% ir nepieciešami termoregulācijai. Tas nozīmē, ka ir minimālais kcal sliekšnis, kurš ir nepieciešams organisma normālai darbībai. Nemiet vērā - ja enerģijas deficīts būs pārāk liels, tad sadegs nevis divreiz vairāk taukaudu (daba cilvēka organismu iekārtojusi tā, ka taukaudi tiek taupīti rezervei, tā teikt, nebaltām dienām), bet gan tiks samazināts muskuļaudu daudzums.

Sastādot ēdienkarti, mēs piedāvājam veidot no 200 līdz 400 kcal deficītu. Tā ir “veselīgā robeža”.

SVARĪGI! Ja cilvēks ļoti bieži apmeklē trenažieru zāli (intensīvi trenējas) un veido lielu kcal deficītu, tādējādi, cerot tikt vaļā no liekā svara, visticamāk, nekas no iecerētā neizdosies - fiziskām aktivitātēm aizies tikai 10 - 20% no uzņemtā ēdiena enerģijas. Pārējais tiks paņemts no pamatvielmaiņas nodrošināšanai (svarīgiem dzīvības procesiem organismā) nepieciešamā enerģijas daudzuma. Cilvēks vienkārši nogurs un ilgstoši nevarēs darboties. Bet tauku kārta tiks izkustināta minimāli. Noteikti “tievētāji ar pieredzi” jau ir saskārušies ar šādu problēmu, kad daudz vingro, ēd maz, bet svars tiek zaudēts minimāli. Šādos gadījumos mēs iesakām samazināt slodzi un sākt ēst vairāk. Lai cik tas neizklausītos paradoksāli, bet, lai notievētu, ir jāēd!

K O Ē S T K A T R Ā ĒDIENREIZĒ?



Brokastis. Brokastīs jāuzņem pietiekoši daudz kaloriju, lai būtu enerģija. Īpaši svarīgi ir lēnie ogļhidrāti, jo tie "uzlādē" organismu, dod mums enerģiju! Ēdiet putras, maizi, musli (paštaisītus) utt. Brokastis jāēd OBLIGĀTI!!! Jāuzņem vismaz 300 kcal. Ja nevarat apēst pilnvērtīgas brokastis, tad apēdiet no sākuma 2. brokastis un pēc pāris stundām paēdiet kārtīgāk.



Otrās brokastis. Ja pirmajās brokastīs nesanāca uzņemt pietiekoši daudz ogļhidrātu, to var kompensēt otrajās brokastīs. Labi iederēsies - pilngraudu maize ar avokado, vistu, sieru vai auzu cepumi (bez cukura), spēka batoniņi (paštaisītie). Gūt enerģiju palīdzēs arī "labie tauki", piemēram, rieksti. Ja pirmās brokastis bija pietiekoši sātīgas, iesakām otrajās brokastīs ēst kaut ko vieglu, piemēram augļus, svaigi spiestas sulas utt. Otrajās brokastīs jāuzņem aptuveni 150-250 kcal.



Pusdienas. Šajā ēdienreizē jāuzņem visvairāk kalorijas. Jābūt gan olbaltumvielām (gaļa, zivs, pākšaugi, piena produkti), gan lēniem ogļhidrātiem (putras, makaroni, maize), gan arī obligāti šķiedrvielām (dārzeņi). Katru ēdienu mēģiniet sadalīt sastāvdaļās, tad arī būs vieglāk saprast, kurai ēdienreizei tas ir piemērots. Piemērs, pildīta paprika - tur ir gaļa, rīsi, dārzeņi. Ideālas pusdienas. Veģetāriešiem laba izvēle būs pākšaugi - tajos ir diezgan daudz gan olbaltumvielu, gan ogļhidrātu. Pusdienās jāuzņem aptuveni 400-500 kcal.



Launags. Šai ēdienreizei jābūt diezgan vieglai. Ņemot vērā, ka tuvojas vakars, vislabāk būtu ēst olbaltumvielas - jogurts bez piedevām, kefīrs, biezpiens. Ja jūtat, ka trūkst enerģijas vai plānojat treniņu tuvākajā laikā, tad iesakām apēst kaut ko vieglu "enerģijai", piemēram, sauju žāvētu augļu. Launagā var ēst arī ogas vai nesaldus augļus, dārzeņu sulas utt. Vidēji ir jāuzņem 150-200 kcal.



Vakariņas. Vakariņām jābūt vieglām. Mēs iesakām izvēlēties olbaltumvielas - zivi, liesu gaļu, vieglu sieru, biezpienu utt. un dārzeņus. Dārzeņus vislabāk izvēlēties termiski apstrādātus, tad no rīta jums būs viegla sajūta kuņģī. Vakariņās var atļauties arī lēnos ogļhidrātus, ja vakars plānojas būt aktīvs un ir nepieciešama enerģija. Vakariņās jāuzņem aptuveni 300 kcal.



Biežāk uzdotie jautājumi



Cik daudz ūdens dienā jāizdzer?

Vienkāršākā formula, kā izrēķināt sev nepieciešamo ūdens dienas devu ir – aukstajā laikā 30ml uz sava svara 1 kg, karstajā (piem. vasarā) 40 ml uz 1kg. Ja aukstajā laikā jums ir grūti dzert ūdeni, iesakām dzert siltu ūdeni ar citronu vai ingveru. Neiesakām dzert vairāk par 3l.

Labākais rādītājs vai jūs uzņemat pietiekoši daudz šķidruma ir urīna. Ja urīna ir tumši dzeltenā (koncentrētā) krāsā, tad jūs dzerat nepietiekoši. Sekojiet līdzi, lai urīna būtu gaiši dzeltenā krāsā. Pie ūdens var skaitīt - zāļu tējas (kumelīšu, piparmētru, liepziedu utt.). Tējas, kas satur kofeīnu (zaļā, melna), ka arī kafija var darboties, ka urīndzenošais līdzeklis. Šajā gadījumā šīs tējas/kafiju neskaitām pie izdzertās ūdens normas. Pēc tējas/kafijas izdzeršanas, jāiedzer glāzi ūdens, šķidruma zuduma kompensācijai. Var dzert gāzētu ūdeni, ja nevarat iedzert parasto tīru ūdeni. Tas jebkurā gadījumā būs labāk nekā saldās limonādes un sulas.

No rīta pēc pamošanās izdzeriet glāzi siltā ūdens un tikai pēc pus stundas ēdiet brokastis. Palīdziet organisma attīrīties un iedarbināt procesus! Treniņu laikā ir jādzer nelieliem malkiem. Jādzer obligāti, ja gribās. Nepieļaujiet dehidrēšanu!

Dažas stundas pirms miega ierobežojiet ūdens patēriņu, lai miegs būtu ciešs un no rīta jūs nejūstos uzpampušas.

Biežāk uzdotie jautājumi

Kas ir olbaltumvielas

Olbaltumvielām bagātiem produktiem jūsu uzturā jābūt tikai 20%. Pieaugušam cilvēkam vēlams olbaltumvielu daudzums ir 0,8- 1g uz 1 kg ķermeņa masas. Tas nozīmē, ja jūsu svars ir 60kg, tad dienā jums ir jāuzņem aptuveni 48-60g olbaltumvielu. Cik tas ir?

Piemērs Nr. 2 olas = aptuveni 14g olbaltumvielu; 200g vistas fileja = 46g olbaltumvielu.
Piemērs Nr. 2200g vārītas pupiņas = 16g olbaltumvielu; 150g biezpiens = 25g olbaltumvielu; 30g rieksti = 8g olbaltumvielu.

Olbaltumvielas vajadzīgas plastiskajiem procesiem, kas saistīti ar augšanu, attīstību, organisma šūnu un audu atjaunošanos, tās izpilda arī aizsargfunkcijas. Tievēšanas laikā olbaltumvielām ir īpaša nozīme. Zaudējot taukus, organismam ir nepieciešams "būvmateriāls", lai jūsu ķermenis izskatītos tvirtāks, līdz ar to obligāti jāēd olbaltumvielas pietiekošā daudzumā! Ēdot produktus bagātus ar olbaltumvielām, ilgi saglabājas sāta sajūta.

Olbaltumvielu vērtību nosaka neaizstājamo aminoskābju attiecība.

DZĪVNIEKU olbaltumvielu avoti:

- liesa gaļa
- putnu gaļa
- zivis un jūras produkti
- olas
- liesi piena produkti vai piena produkti ar samazinātu tauku daudzumu (siers, piens, jogurts, biezpiens, kefīrs u.c.).

Olbaltumvielas no šiem produktiem uzsūcas praktiski pilnībā (95%). Nevajadzētu pārspīlēt ar olbaltumvielām bagātiem produktiem. To pārstrāde ir liela slodze jūsu organismam!

Biežāk uzdotie jautājumi

Kas ir olbaltumvielas (2)

Daudzi uzskata, ka bez gaļas, olām un piena produktiem, olbaltumvielas nekur nav. Tāpēc turpinām olbaltumvielu tēmu ar AUGU valsts olbaltumvielu avotiem.

☐ Pupiņas. Olbaltumvielu daudzums mainās atkarībā no šķirnes. Bet vidēji 100 gramos būs no 6 līdz 10g olbaltumvielu.

☐ Lēcas. 100 grammi satur aptuveni 25 gramus olbaltumvielu.

☐ Kvinoja. Olbaltumvielu saturs aptuveni 15 grammi 100 gramos.

☐ Turku zirņi. 100 gramos ir 19 grammi olbaltumvielu, kas ir ļoti tuvu olu olbaltumvielu daudzumam un tiek uzskatīts par ļoti labu dzīvnieku produktu alternatīvu.

☐ Rieksti un sēkliņas. Ķirbju sēklām 1/3 veido olbaltumvielas (33 grammi no 100 grammiem), saulespuķu un sezama sēkliņām – 20g/100g. Dažādiem riekstiem ir atšķirīgs sastāvs, bet līderi ir zemesrieksti (25g/100g) un mandeles (21g/100g).

☐ Tempeh. Fermentēts sojas pupiņu produkts. Salīdzinot ar tofu, tas tiek mazāk pakļauts apstrādei un tādējādi satur vairāk šķiedrvielu un olbaltumvielu, aptuveni 19 gramus.

☐ Tofu. Atšķirībā no tempeh, kuram piemīt riekstu garša, tofu ir neitrāls un var tikt izmantots, gatavojot zupas un mērces, salātus un sautētus dārzeņus, kā arī pīrāgus un desertus.

☐ Zaļie zirnīši. Svaigos zaļos zirnīšos ir aptuveni 5 grammi olbaltumvielu 100 gramos produkta.

☐ Brokoļi. Klāt tādiem bonusiem kā minerālu un vitamīnu daudzums, brokoļos ir aptuveni arī 3 grammi olbaltumvielu.

☐ Spināti. Līdzīgi kā brokoļiem - 3g/100g.

☐ Sparģeļi. Kaut olbaltumvielu daudzums ir zemāks nekā spinātos, pateicoties šķiedrvielu daudzumam, to proteīns viegli uzsūcas.

☐ Avokado. Nav noslēpums, ka avokado ir lielisks labo tauku avots. Papildus tam tas satur diezgan daudz olbaltumvielu - ap 4g/100g. Vērts pieminēt, ka šis proteīns ir attiecināms pie tā saucamajiem "pilnvērtīgajiem proteīniem", kuri satur visu aminoskābju kompleksu.

☐ Čia. Satur aptuveni tikpat daudz olbaltumvielu, cik gaļa – aptuveni 23g/100g.

☐ Spirulīna. Tās sastāvs un īpašības ir unikālas, bet galvenā īpašība ir viegli sagremojamais augu proteīns, kura koncentrācija sasniedz pat 65%.

☐ Kakao pulveris. Kakao ir ļoti bagāts ar olbaltumvielām – 100 gramu pulvera ietilpst turpat 24 grammi olbaltumvielu!

Biežāk uzdotie jautājumi

Kas ir tauki

Tauki organismā ir rezerves enerģijas avots un šūnu uzbūves sastāvdaļa. Turklāt ar to palīdzību organismā uzsūcas dažādas vielas, piemēram, taukos šķīstošie vitamīni, tādēļ samazināt tauku daudzumu uzturā līdz minimumam nav veselīgi. Vairākums cilvēku uzturā lieto pārāk daudz tauku – tie veido gandrīz 40% no visām cilvēka uzņemtajām kalorijām, lai gan tiem nevajadzētu būt vairāk par 30%. Veselību ietekmē ne tikai apēsto tauku daudzums, bet arī to veids. Tāpat, kā ogļhidrāti, tauki sadalās labajos un sliktajos.

Daļa no dienas normas var būt arī sliktie tauki. Rekomendē sekojošu proporciju: 10% polinepiesātinātas (labie), 60% mononepiesātinātas (labie) un 30% piesātinātās (sliktie). Piesātinātās (sliktie tauki) taukskābes ir atrodamas cūkgaļā, liellopa, jēra un putnu gaļā, kā arī piena produktos: pienā, saldajā krējumā, sierā, sviestā, kā arī dažās augu eļļās – palmu un kokosa.

Polinepiesātinātas taukskābes (labie tauki) (Omega 3 un 6) ir atrodamas augu eļļās: sojas, rapšu, linsēklu, kukurūzas, saulespuķu, valriekstu. Ar šādām taukskābēm ir bagāti valrieksti, linsēklas, ķirbju, magoņu, sezama, saulespuķu sēklas, zivis, jūras veltes, tofu, sojas pupiņas, diedzēti kvieši, tumši zaļi lapu dārzeņi.

Mononepiesātinātas taukskābes satur olīveļļa, rapšu eļļa, lazdu riekstu eļļa, olīvas un avokado, pekanrieksti, makadamijas rieksti, mandeles, pistācijas, lazdu rieksti, kā arī daži putnu gaļas veidi.

Mononepiesātinātās taukskābes arī ir sauktas par Omega 9.

Daba ir izveidojusi tā, ka augu tauki pārsvarā ir eļļas veidā un ir bagāti ar nepiesātinātām taukskābēm. Dzīvnieku tauki, izņemot zivju eļļu, ir cieti, un ir bagāti piesātinātām taukskābēm.

Transtaukskābes – nepiesātināto taukskābju paveids, kurš ir trans-konfigurācijā. Nelielā daudzumā tie ir atrodamī visos dabīgajos taukos. Augu eļļās to ir mazāk par 1%, liellopu gaļā 2-6%, pienā 2-9%. Tiem nav kaitīgas ietekmes uz organismu, ja netiek pārsniegta tauku dienas norma.

Biežāk uzdotie jautājumi

Kas ir tauki (2)

Ir arī mākslīgi izveidoti transtauki.

To var iegūt hidrogenējot augu eļļas. Pirmais šādā veidā izveidotais produkts ir margarīns, no kura arī sākās transtauku izplatīšanās pasaulē. To popularitāti pamato salīdzinoši lētā cena, spēja ilgi uzglabāties un neoksidēties (atšķirībā no dabīgajām augu eļļām), kā arī spēja aizvietot praktiski jebkuru augu eļļu.

BET! Mākslīgie transtauki bloķē gremošanas trakta fermentu, tādējādi traucē pareizajai vielmaiņai. Vielmaiņas regulēšanas izmaiņu procesā notiek patoloģiskas izmaiņas šūnu līmenī, kuras var novest pie dažādu slimību parādīšanās.

Uzmanīgi lasiet produktu sastāvu

Transtauki var būt saukti kā:

- ☐ hidrogenētie,
- ☐ daļēji hidrogenētie,
- ☐ saturētie tauki,
- ☐ margarīns,
- ☐ augu tauki,
- ☐ kombinētie tauki,
- ☐ kulinārijas tauki,
- ☐ tauki fritēšanai

.Nav vērts pirkt produktus ar hidrogenētiem taukiem sastāvā, tie Jums nesniegs ne garšas baudījumu, ne veselību!

Biežāk uzdotie jautājumi

Kas ir ogļhidrāti

Jūsu uztura pamatā ir jābūt ogļhidrātiem!

Pamats nozīmē vismaz 45% no visas pārtikas, bet labāk 50-55%. Ogļhidrātiem ir jābūt saliktiem, bagātiem ar šķiedrvielām. Ja runājam par gramiem, tad to daudzums ir atkarīgs no nepieciešamā kaloriju daudzuma. Vidējais minimums ir 2.5 g uz 1 kg svara vai minimums 150 g dienā. Tievētājas parasti ļoti baidās no ogļhidrātiem, uzskatot, ka tos no uztura ir jāizslēdz pilnībā, ja mērķis ir zaudēt svaru. Taču tas absolūti nav pareizi! Ierobežojot uzturā ogļhidrātu lietošanu, cilvēks kļūst vājš, aizmāršīgs, palielinās organisma kopējais bezspēks. Tieši tādēļ ogļhidrāti mums ir nepieciešami!

Tomēr, lai ogļhidrāti neveicinātu liekā svara parādīšanos, bet dotu mūsu organismam labumu, jāatceras, ka ogļhidrāti, dalās ātrajos un saliktajos.

Kas ir ĀTRIE ogļhidrāti?

- Baltmaize;
- Baltie rīsi;
- Šokolāde;
- Cukurs, medus;
- Saldie gāzētie dzērieni utt.

Tiem ir vienkāršs ķīmiskais sastāvs, tādēļ organisms tos nekavējoties pārstrādā jeb sašķeļ. Rezultātā ļoti strauji paaugstinās cukura līmenis asinīs, kas izraisa pastiprinātu apetīti. Tieši tāpēc pusdienas pārtraukumā, apēdot kādu smalkmaizīti vai šokolādi, pēc neilga laika Jūs atkal gribat ēst. Šī ēstgriba ir viltus ēstgriba, jo īstenībā organisms jau ir saņēmis pietiekami daudz kaloriju, bet smadzenes ir tikušas maldinātas (jo asinīs ir strauji paaugstinājies cukura līmenis) un signalizē, ka vajadzētu vēl kaut ko apēst.

Biežāk uzdotie jautājumi

Kas ir ogļhidrāti (2)

Kas ir LĒNIE ogļhidrāti?

- pilngraudu putras;
- griķi, auzas, mieži, brūnie rīsi;
- pilngraudu maize;
- pilngraudu makaroni;
- pupas, zirņi, lēcas (šie produkti satur arī daudz olbaltumvielu, taču ogļhidrātu daudzums arī ir pietiekoši liels);
- klijas.

Lēnie jeb saliktie ogļhidrāti organismā tiek pārstrādāti lēnāk – šo ogļhidrātu šķelšanās notiek ilgākā laika periodā. Tas ir svarīgi, jo šie labie ogļhidrāti pavisam lēni pārvēršas cukuros, un līdz ar to organismā glikozes (cukura) līmenis netiek paaugstināts, bet ilgstoši saglabājas normas robežās. Tādējādi cilvēkam ilgi ir sāta sajūta, un nākamajā ēdienreizē nerodas pārēšanās. Savukārt aknas spēj pārvērst cukurus enerģijā, kura ir nepieciešama smadzenēm un muskuļiem.

Tāpēc mūsu ēdienkartē brokastīs vienmēr ir iekļauti labie ogļhidrāti - pilngraudu putra, pilngraudu maize utt. Tādas brokastis nodrošinās pareizu kuņģa zarnu trakta darbību un apgādās organismu ar pilnvērtīgu enerģiju visai dienai. Nebaidieties savā ēdienkartē iekļaut arī pilngraudu makaronus. Ēdiet labos ogļhidrātus dienas pirmajā pusē, lai nodrošinātu organismu ar enerģiju!

Biežāk uzdotie jautājumi

Porcijas izmērs

Pamatēdiena porcijai jāsver aptuveni 350-400g vai 400-450ml, ja tā ir zupa. 350g - ieskaitot dārzeņus! Kāpēc tieši 350g? Tāpēc, ka vidējā kuņģa apjoms ir 500ml, un nebūtu prātīgi to piepildīt līdz pašām maliņām!

Ja ir virtuves svāri, tad, 350g porcijas salikšana, nesagādās problēmas. Taču parasti svaru pa rokai nav, ko darīt šajā gadījumā? Piedāvājam salikt 350 g porciju, izmantojot jūsu plaukstu.

Pusdienās: 1/2 no plauksta - olbaltumvielas (gaļa, zivis), 1 plauksta - lēnie ogļhidrāti, 1,5- 2 plauksta cieti nesaturošie dārzeņi.

Vakariņās: 1 plauksta - olbaltumvielu, 1/2 plauksta ogļhidrātu (mūsu maratonos ēst lēnus ogļhidrātus vakariņās neiesakām!) + 1,5 - 2 plauksta dārzeņi.

Putras, sautējumi utt. - 350 g, parasti tie ir 2-2,5 lielie kausi. Zupa 400 ml - aptuveni 3 kausi. Iesakām tad, kad ir laiks un iespēja nosvērt ēdienu, tad vēlāk būs daudz vieglāk uzlikt "uz aci" tos 350 g.

Atcerieties, ka porcijas izmērs un kaloriju daudzums nav viens un tas pats!!! Var salikt 350 g porciju, kurā būs 300-400 kcal un var salikt porciju, kurā būs 1000 kcal un pat vairāk! Tāpēc visas augstāk minētās rekomendācijas ievērojiet kopā ar iepriekš dotajām.

Kalorijas ir enerģija. Ja jūs ēdīsiet pusdienas, brokastis uz 200kcal, rēķinieties, ka pēc 1-1,5h jums visdrīzāk atkal gribēsies ēst un trūks enerģijas. Saliekot porciju 350g uz 500-600kcal, jums būs ilgstoša sāta sajūta un nevajadzēs ēst tik bieži.

Šie ieteikumi attiecas uz pamatēdieniem. Otrajās brokastīs un launagā porcija ir mazāka. Tā ir tikai neliela uzkoda, lai izturētu laiku starp pamatēdieniem.

Biežāk uzdotie jautājumi

Ēšana pirms un pēc treniņa

RĪTA TRENIŅŠ. Vai ir jāēd brokastis? Ir divi varianti (mēs, noteikti, esam par 1.variantu). Tātad

1.variants. Pamodies, apēd vieglas brokastis (jogurts ar augļiem, putra, biezpiens), 30 min pēc brokastīm var sākt trenēties. Ja jūti, ka vēders ir pilns, tad pagaidi vēl nedaudz. 2.variants. Pamodies, pavingro, iedzer glāzi ūdens, uztaisi brokastis un vari uzreiz ēst. Šim variantam ir daži nosacījumi - vēlams, lai treniņš būtu diezgan viegls un mierīgs (joga, pilates) + gadījumā, ja treniņa laikā reibst galva, tas nozīmē, ka 2.variants jums neder!

DIENAS TREIŅI. Ja jūs trenējaties pa dienu, tad pilnvērtīgi jāpaēd vismaz 1h pirms treniņa (pusdienas). Lēnie ogļhidrāti, kurus mēs iesakām ēst pusdienās, sāks dot enerģiju tieši 40-50min pēc ēšanas. Ja jūs esat ēduši arī gaļu, tad labāk pagaidīt vismaz 1,5h, ar nosacījumu, ka pēc šī laika, jums nav smaguma sajūtas vēderā. Pēc treniņa var ēst praktiski uzreiz. Vēlams ēst olbaltumvielas, nedaudz ogļhidrātu un dārzeņus. (Launags - ola + dārzeņi utt.). Ir nepareizs viedoklis, ka pēc treniņa var uzreiz apēst jebko un tas "nepaliks krājumos", piemēram šokolādi. Atcerieties, ja apēdīsies šokolādi uzreiz pēc treniņa, tad cukurs ies muskuļos, kuri iztērēja ogļhidrātu krājumus treniņa laikā, bet tauki aizies taukos (jūsu problēmzonās)!!!

VAKARA TREIŅŠ. Tāpat, kā pirms dienas treniņa, vēlams apēst lēnus ogļhidrātus (piem., launagā - sauja žāvētu augļu) un pēc treniņa olbaltumvielas ar dārzeņiem (vakariņas). Viens no biežāk uzdotiem jautājumiem: "Ko darīt, ja es trenējos 7 vakarā, bet mājās esmu ap 9?". Mēs rekomendējam vakariņas ēst līdz plkst. 20.00. !Tāpēc, ja jums treniņš ir plkst. 19.00, tad paēdiet vakariņas 18.00 un pēc stundas mierīgi vingrojiet. Tādā gadījumā var pielikt vakariņu porcijai pāris karotes lēnu ogļhidrātu - griķus, rīsus, bulguru, lai pietiktu enerģijas līdz gulētiešanai. Pēc treniņa, ja ir liels izsalkums varat iedzert paniņas un apēst dārzeņu salātus ar citrona sulu un garšvielām. Varat arī apēst zivs/vistas filejas gabaliņus ar dārzeņiem, pie nosacījuma, ka iekļaujāties sava kcal dienas devā un uzreiz beigsiet gulēt. Katrai no jums ir savs dzīvesritms un dienas režīms, līdz ar to, mēģiniet pielāgot šiem ieteikumiem savu treniņu grafiku! Ceram, ka jūs saprotat - nav iespējams paredzēt katru individuālu gadījumu, tāpēc mēģinājām šeit aprakstīt pašus galvenos nosacījumus!

Biežāk uzdotie jautājumi

Ēdiens ārpus mājas

- ★Jābūt redzamam no kā tiek pagatavots ēdiens, tāpēc labāk izvēlies veselu gaļas/zivs gabalu, nevis kotletes, mērces utt.
- ★Izvēlies ēdienus kuri ir pagatavoti cepeškrāsnī, uz grilla, vārīti, sautēti vai tvaicēti. Ja piedāvājumā nav šādas opcijas, tad pusdienās vai brokastīs (vakariņās nē!!) vari paņemt arī uz pannas ceptu ēdienu, ja redzi, ka tas "nepeldās eļļā".
- ★Izvēlies gaļas vai zivs ēdienu bez panējuma. 1 karbonādes panējums satur vidēji 150kcal un atstāj uz Tava ķermeņa "pēdas" - celulītu.
- ★Izvēlies liesu gaļu. Droši vari paņemt arī vistas/tītara/pīles kājas vai šķiņķus, taču tos jāēd bez ādas, jo āda satur daudz tauku.
- ★Zupu pusdienās izvēlies vieglu - dārzeņu, vistas, zivju, sēņu, boršču, auksto, frikadeļu utt. Pie zupas klāt droši vari paņemt vienu maizes šķēli (ideālā variantā pilngraudu) un dārzeņu salātus.
- ★Salātus izvēlies bez treknas mērces (par majonēzi pat nerunāsim). Vēlams ar eļļu vai jogurtu, kuru vari pievienot salātiem pati. Salātus ar krējumu iesakām ēst pusdienās vai brokastīs, ar nosacījumu, ka pārējie izvēlētie ēdieni nesatur daudz tauku, lai neapēstu tauku dienas normu vienā ēdienreizē. Atceries, ka daudz tauku satur arī rieksti, olas, avokado utt.
- ★Suši nav diētisks ēdiens, jo tie satur daudz kaloriju un sojas mērce satur daudz sāls. Suši nav ieteicams ēst regulāri, bet pāris reizes mēnesī var atļauties (vēlams pusdienās). Galvenais ievērot porcijas izmērus - 350g, tie ir aptuveni 8gb "Filadelfijas" un ap 500kcal. . Šeit nerunāsim par karstajiem suši, kuras var pielīdzināt junk food.

Biežāk uzdotie jautājumi

Treniņi slimošanas laikā

Turpinam ar vēl vienu svarīgu tēmu, stāstam par treniņiem slimošanas laikā. Diezgan bieži iepriekšējos maratonos bija dzirdēts jautājums – vai ir labi nodarboties ar sportu, kad esi slimš?

Šeit būs daži ieteikumi:

Ja Jūs jūtaties pietiekami labi, tad varat turpināt savu ierasto treniņu režīmu ar šādiem simptomiem:

- Aizlikts vai pilošs deguns;
- Iekaisis kakls;
- Ausu sāpes;
- Šķavas.

Fiziskās aktivitātes nav ieteicamas, ja ir šādi simptomi:

- Drudzis;
- Muskuļu sāpes;
- Klepus, smaguma sāpes krūtīs;
- Vēdera sāpes.

Svarīgi atcerēties, ka trenēties aizliegts, ja Jums ir paaugstināta ķermeņa temperatūra! Iesakām arī ar "atļautiem" simptomiem, samazināt treniņa intensitāti. Skriešanas vietā varat doties garākā pastaigā, spēka treniņa vietā izvēlieties jogu. Trenēties slimības laikā iesakām mājās vai ārā (siltajā laikā). Nav jādomā par tievēšanu slimības laikā, bez treniņiem pietiks ar pareizu uzturu un zāļu tējām, lai palīdzētu organismam ātrāk tikt galā ar slimību.

Galvenais, ko atcerēties – ieklausies savā ķermenī un dari to, ko vari izdarīt un tā, lai justos labi, nenodarot sev pāri.

Biežāk uzdotie jautājumi

Muskuļu sāpes

Stāstam par sāpēm nākošajā dienā pēc treniņa.

Tātad kāpēc rodas sāpes?

Muskuļu sāpes pēc treniņa rodas no:

- fiziskās slodzes pēc ilga pārtraukuma
- pārslodzes ierastu vingrinājumu izpildes laikā;
- muskuļu krampjiem pēc
- jaunu, iepriekš nepildītu vingrinājumu veikšanas.

Tas, ka muskuļu sāpes neparādās uzreiz, notiek tādēļ, ka smadzeņu signāli uz lielo nervu galiem nonāk lēnām, un tikai tad, kad asinsritums iziet caur mazajām muskuļu plaisiņām un muskuļu pavedieni piepampst, pasliktinās asinsrite, un tā rezultātā rodas muskuļu sāpes.

Kā izvairīties no muskuļu sāpēm?

★Izstaipīšanās pirms un pēc treniņa sāpes var daļēji samazināt.

★Labākā muskuļu sāpju profilakse pēc palielinātas slodzes ir nesen pārdzīvotas muskuļu sāpes. Pēc pirmo muskuļu sāpju parādīšanās pat pastiprinātas slodzes apstākļos vairākas nedēļas sāpes konkrētajos muskuļos no jauna neradīsies.

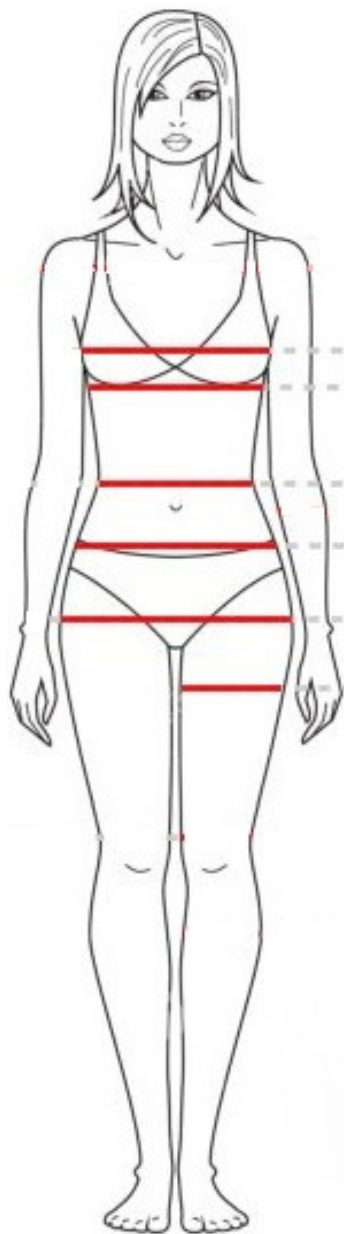
★Zemas intensitātes treniņš varētu paātrināt sāpju parādīšanos. Fiziskie vingrinājumi uzlabo asinsriti un paātrina vielmaiņu, tāpēc muskulis sadzīst ātrāk.

★Kardio vingrinājumi pēc spēka treniņa (piem. 10 min skriešana) arī palīdzēs mazināt sāpes.

★Siltā vanna arī atslābina muskuļus.

!Visnēfektīvākie līdzekļi muskuļu sāpju mazināšanai - aukstas kompreses, skābekļa terapija, infrasarkanie stari, masāža (izņemuma - neliela masāža, bez stipras iedarbības). Gluži pieņemami ir arī vispār necīnīties ar šīm pārslodzes sekām - muskuļu sāpes ātri vien pāries pašas no sevis.

KONTROLĒ SAVAS IZMAIŅAS



MANS MĒRĶIS (KG)

- 1. KRŪTIS
- 2. ZEM KRŪTĪM
- 3. VIDUKLIS
- 4. VĒDERS
- 5. GURNI
- 6. AUGŠSTILBI

	1.diena	7.diena	14.diena	21.diena
1				
2				
3				
4				
5				
6				
Svars				

Nedēļas ēdienkartes plāns

Pirmdiena

Otrdiena

Trešdiena

Ceturdiena

Piektdiena

Sestdiena

Svētdiena

PIRKUMU SARAKSTS

-
-
-
-
-

1.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

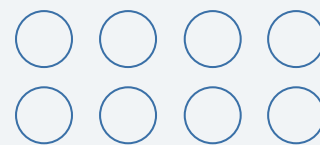
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TREIŅŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

2.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

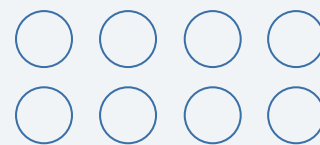
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TRENINŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

3.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

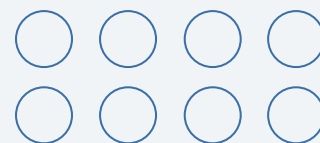
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TREIŅŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

4.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

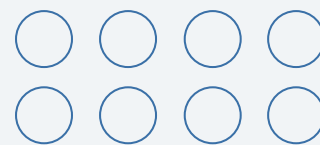
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TRENINŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

5.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

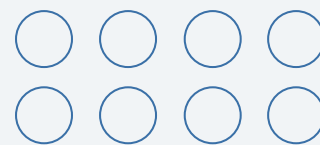
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TREIŅŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

6.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

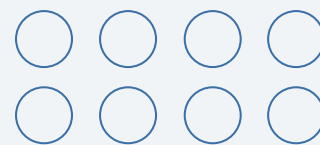
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TRENINŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

7.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

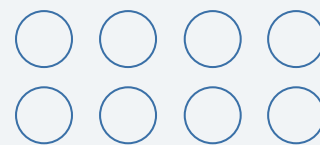
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TREIŅŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

Nedēļas ēdienkartes plāns

Pirmdiena

Otrdiena

Trešdiena

Ceturdiena

Piektdiena

Sestdiena

Svētdiena

PIRKUMU SARAKSTS

-
-
-
-
-

8.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

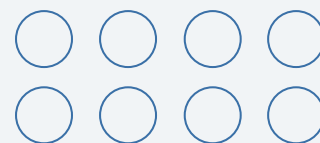
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TREIŅŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

9.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

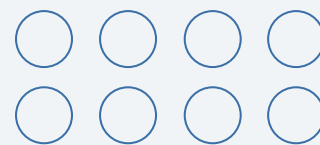
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TREIŅŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

10.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

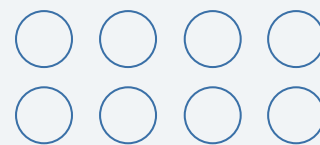
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TREIŅŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

11.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

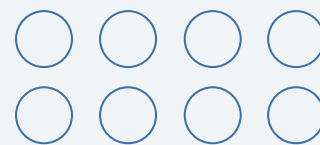
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TREIŅŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

12.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

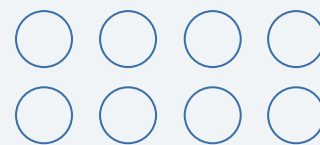
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TREIŅŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

13.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

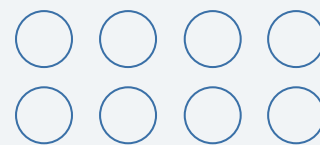
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TRENINŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

14.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

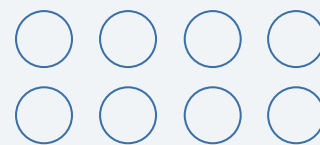
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TRENINŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

Nedēļas ēdienkartes plāns

Pirmdiena

Otrdiena

Trešdiena

Ceturdiena

Piektdiena

Sestdiena

Svētdiena

PIRKUMU SARAKSTS

-
-
-
-
-

15.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

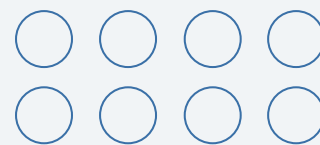
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TREIŅŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

16.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

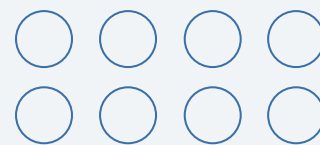
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TRENINŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

17.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

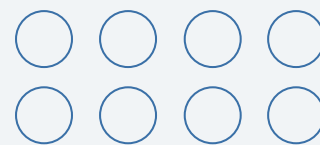
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TREIŅŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

18.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

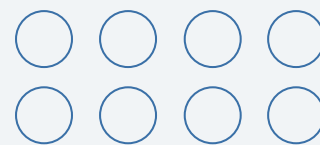
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TREIŅŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

19.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

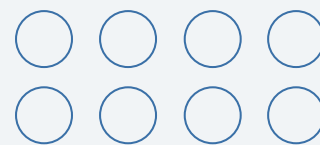
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TREIŅŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

20.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

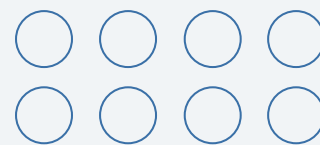
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TREIŅŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS

21.DIENA

UZTURS

BROKASTIS:

PUSDIENAS:

VAKARIŅAS:

UZKODA:

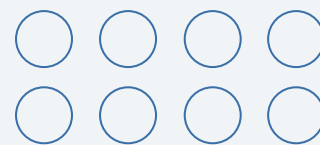
LAIKS SEV

PLANOTĀIS TREIŅŠ/SPORTA AKTIVĪTĀTES

DIENAS UZDEVUMS

DIENAS PLĀNS

ŪDENS



DIENAS MOTIVĀCIJA

DIENAS PATEICĪBAS