

Ruokapäiväkirja auttaa sinua havainnollistamaan mitä tulee syötyä päivän aikana ja kuinka usein. Voit kirjoittaa halutessasi myös määrät ylös, mutta se ei ole välttämätöntä. Tärkeintä on, että opit syömään säännöllisesti ja kuuntelemaan kehosi nälkäviestejä. Syö mielummin tasaisesti 3 h välein edes jotain kuin jättäisit syömättä. Välillä niin sanottu ”huono vaihtoehto” on parempi kuin kokonaan syömättä jättäminen.

Kun olet pitänyt ruokapäiväkirjaa viikon ajan, tarkastele löytyykö aterioitasi pehmeitä rasvoja, laadukkaita hiilihydraatteja sekä proteiineja. Entä kuinka paljon syöt kasviksia? Millaiset ovat ateriovälit ja nälän tuntemukset?

Ravintovinkit -PDF:ltä löydät ideoita erilaisiin rasva-proteiini ja hiilihydraatinlähteisiin.

Ruokapäiväkirja esimerkki:

Päivä / klo aika	Ateriatyyppi	Ruoka / juoma	Nälkä / Kylläisyys
Maanantai			
Klo 8.30	Aamupala	Kaurapuuro maitoon keitettynä + raejuustoa + maapähkinävoita + marjoja	Oli nälkä ja nälkä lähti hyvin.
Klo 12	Lounas	Puoli lautasellista makaronilaatikkaa + puoli lautasellista kasviksia (tomaatti, kurkku, salaatti, paprika), salaattikastikkeena oliiviöljyä loraus Juomana lasi maitoa	Oli kova nälkä ja nälkä lähti.
Klo 15	Välipala	Täysjyvä ruisleipä juustolla ja voilla. 2 dl jogurttia.	Nälkä ja nälkä lähti
Klo 18	Päivällinen	Lautasellinen kanasalaattia, jossa kvinoa, paprikaa, tomaattia, viinirypäleitä maustamattomia broilerisuikaleita, oliiviöljy+balsamico kastikkeena	Oli nälkä ja ei ihan lähtenyt, joten otin vähän lisää (noin 1/4 lautasellista)
Klo 22	Iltapala	Banaanijogurttia 2 dl + kourallinen omakekemää mysliä (pähkinöitä, kaurahiutaleita yms) + kaksi riviä suklaata	Oli nälkä ja makeanhimokin iski, joten söin suklaata jälkiruuaksi leffaa katsoessa.