

Kogemus oli minu jaoks ehmatav. Peale esimest kahte päeva kirjutamist, otsustasin nende päevade kaloraazi kokku arvutada ja ohh üllatust... Olen alati arvanud, et süön kole palju. Süön tihti ja kõht on koguaeg täidetud, kuid liigne jälgimine, mida ja millal suhu pista, on tekitanud endalegi märkamatu olukorra, kus vaatan, et süöks ikka vähem kaloririkast kraami. Seega **esimete päevade vähene kaloraaz oli väga ehmatav** (kuidas saakski minu organism normaalselt toimida ja mitte salvestada rasvu, kui energiat nii vähe saan). Sellest tekivad isud, energiapuudus ja sulaselge suur kaloridefitsiit sätib keha nõ salvestamisrežiimile - st organism otsustab, et iga süödud amps tuleb võimaluse korral salvestada, kes teab, millal Mailiis jälle süüa annab ☺. **Siit otsus:** alates homsest (26.03) hakkam tasahaaval süüma ROHKEM. **Sellele järgnes järelalus:** ei olegi nii lihtne täisväärtulike kaloreid (st kaloreid, mis annavad minu kehale vajaliku energia ja vitamiinid, mida keha ka kohe kasutada saaks) saada vajalik kogus lihtsa ja igapäevase normaalse toiduga.

Äärmiselt positiivne tähelepanek aga oli see, et tänu kirja panemisele ei olnud mingisugust vajadust magusa järele. Lausa sundisin end neid tükikesi süüma, mõeldes, et kuidas nüüd siis ei taha, kui muidu olen kole maiasmokk (nüüd siis tean, et tarbin lihtsalt liiga vähe kaloreid). Kribamine oli ilmselt psühholoogiline distsiplineerija. Kuid nähes neid vägagi madalaid pävakaloraaze, on loomulik, et sellistel päevadel, kus ei jõua süüa vajaminevaid kaloreid normaalse toiduga, tekib vajadus kusagilt see energia saada ning haarangi taas nt šokolaadi järele... See on halb, väga halb. Kuna šokolaad on äärmiselt raskesti seeditav, st organism tegelikult ei saagi seda vajaminevat energiat kiirelt kasutusele võtta ja need rasvad, mis sellel süsivesikul seedida ei lase, kipuvad imekergetel ladestuma just seal, kuhu me neid kindlasti ei soovi.

BAV tähendab baasainevahetusele (see on ilma igasuguse liikumiseta) kuluvat energiat. Minu BAV on 1268 kcal. Lisaks sellele kulub energiat seedimisele, tööle ja vabale ajale ning treeningutele. Kuna minu päevad on väga aktiivsed, peaksin umbes 50% või rohkemgi lisaenergiat saama. St minu päevane kaloraaz, minu vanuse ja aktiivsusastme juures peaks kindlasti olema 2500 kcal.

Kokkuvõttes pean taaskord nentima, kui oluline on süüa normaalselt - seda nii päeva vältel, kui nädalate vältel... Selleks, et hoida ära liigsüümist, et vältida erinevaid keerulisi isusid ning olla rõõmsameelne, energiline ja terve!

Minu ülesanne on tasahaaval hakata oma kaloraazi tõstma täisväärtusliku ja normaalse toiduga. Kirjutan jätkuvalt üles kõik, mis süön ja aprilli lõpuks saavutan tänu kaloraazi tõstmisele oma eesmärgid - kaotada kilogramm rasva arvelt ning olla energilisem.

Kell	SÖÖK	Kaal g
23.märts.10		
kell 7.30	banaan	90
	keefir	180
kell 8.30	kaerahelbepuder veega	230
	õunamahl	182
kell 10.30	müslibatoon	
	2h trenne teistele	
13.30	müslibatoon	
13.45	pruun riis, kana, brokoli, herved	185
16.30	vastikult magusat jäätist	90
	suur tass rohelist teed	
kell 17.10	juustu 24%	31
kell 18.30	kodukootud kisselli	200
kell 20.10	kodukootud väherasvane sült	140
	greip	198
	<i>Tohutult kiire päev. Müslibatoonid ostsin trenne andma minnes, et mitte organismi liialt kauaks nälga jätta. Päeva toitumine oli hea, kõht oli kogu päeva vältel mõnusalt täidetud.</i>	
		Minu BAV: 1268
		Tarbisin: ~1259
24.märts		
kell 7.10	keskm magususega õun	176
kell 8.00	isevalmistatud smuuti maitsestatamata jogurti, keefiri, maasikate, banaani ja kamajahuga	291
	kaerahelbepuder veega	200
kell 10.00	kodukissell	200
	juust 24%	21
kell 11.45	õun	100
	teraviljahelbed	70
	keefiri	100
kell 14.00	eilne riis	96
	valge kala fileed	29
	maitsestatamata jog ja ketšupiga külmkaste	20
	keefiri	237
	mustikajogurt magustoiduks	180
15.00	kuivat jõhvikad	15
	banaan	123
	3 h trenne	~550 kcal
20.45	valget ahjukala ja brokoli	30
	kissell	182
	üks toores porgand	
	punane vein	290
	<i>Raske päev :(Kogu päeva tundsin nälga, kuigi peale igat tõsisemat sööki oli kõht hoopis liigagi täis, hetk hiljem olin jälle näljane... Meeleolu kõikumisi ja tegemist palju. Imehea punane vein on minu nõrkus :)</i>	Tarbisin:~1975
25.märts		
kell 8.00	pirn	75
kell 8.45	kaerahelbepuder veega hautatud ja külmutatud maasikatega	132
	keedetud munavalge	42
	rukkitasku leivaviil	42
	toorjuustu	6

	kodukisselli jäänused :)	150
11.00	õun	190
	rukkitasku leivaviil	35
	juust	20
	mandleid	14
	suur tass rohelist teed	
14.00	soesalat hiinakapsa, paprika, oliiviõli ja pun veini äädikaga	122
	praetud kanafilee sojakastmega	50
	mozzarella	30
	õunamahl	50
	banaan magustoiduks	88
15.45	smuuti maitsestatamata jog, maasikajogurt, banaan, maasikad ja piim	262
	õunastritsel :P	61
	2 h raskeid trenne	~600 kcal
kell 20.05	valgupulbrijook	117 kcal ja 0,6 g rasva
	rukkitasku leivaviil	35
õhtul	üks suur tass taimeteed	
	<i>Arvutasin oma päeva kalorsust, tekkis stress, et nii vähe suudan päeva jooksul sisse süüa, seega sõön suure õuna ära</i>	181
	<i>Päev oli väga hea, enesetunne super, kõht koguaeg piisavalt ja mõnusalt täidetud. Ei tundnud nälga ega sõonud liialt.</i>	Tarbisin: ~1364
26.märts		
07.00	banaan	125
kell 7.30	teraviljahelbed	63
	piim	90
	puder maisimannast ja tav mannast	100
9.00	viinamarjad	70
kell 10.15	viinamarjamahl	150
	mandlid	11
	kreeka pähklid	10
	juustu	24
13.00	keefir	238
	keedetud tatar, tuunikalaga	232
14.00	õun	196
17.00	isevalmistatud kohupiimavorm: lahja kohupiim, munavalge, suhkur	500
	isevalmistatud linaseemneküpsis	8
19.30	linaseemneküpsis	10
	punane vein	130
21.30	greip	126
	suur tass taimeteed	
	<i>Kohupiimavormiga kipun liialdama, kuna see on lihtsalt liiga hea, et teda alles jätta :D</i>	Tarbisin: ~2290
27.märts		
kell 7.10	õun	173
	kamapallid (imelised keefiri või jogurtiga, piimaga mitte just kõige paremad)	50
	piim	50
9.00	neljaviljapuder veega (kuna kaerahelbed said otsa, asendasime need. Veega keedetult küll ei kõlba süüa :P)	183
12.00	väike lõik grande pitsat Rannarootsi keskuses :D	100
	veidi jäätist lapse käest	10
15.00	valgupulbrijook (kuna kõht oli väga väga tühi, siis oli see kõige mõistlikum ja kiirem lahendus)	kõik vajalikud ained õiges

		koguses, annab kehale kiiresti ja kohe kasutamiseks energiat
	šokolaad	10
15.30	isevalmistatud kõrvitsapüreesupp	120
	sojakastmega praetud kanafilee	20
	leivaviil rukkitasku	35
17.50	Jooksmine õues ~35 min kiirusel ~8km/h	
18.28	kohe peale jooksu banaan	102
20.30	<i>Õel on sünnipäev</i>	
	emme vaaritatud ahjukartul	55
	ja kapsarullid veisehakklihast	200
	tükk rammusat torti	100
	suur tass rohelist teed	
	ja hiljem veidi veel näksimist	
	<i>Lasin lõuna ajal kõhul väga tühjaks minna ja see oli halb tunne. Kuid õnneks mitte liiga tühjaks, et oleks rämpstoitu sööma hakanud.</i>	Tarbisin: ~2000+
28.märts		
kell 9.20	veega lahjendatud õunamahla	130+169
kell 10.30	kamasmuuti: maitsestatamata jog, keefir, kama, marjad, banaan ja lahustuv kakao	312
	omlett: 2 muna, vähe vett, maits ained	90
	paprika	73
	torditükk	85
13.40	kiivi	120
	isevalmistatud lavaš	48
	suur tass rohke piimaga kohvi	400
17.00	2,5 h korralik trenn	600 kcal
	trennide vahepeal valgupulbrijook	
20.45	õunamahl	60
	0,1% kodujuust	100
	lahja hakklihakaste	55
	tükike šokolaadi	18
22.00	banaan (sest kõht tundub hirmus tühi)	118
	suur tass taimeteed	
	<i>Sain üle pika aja hommikul magada ja see andis palju energiat juurde. Trennidest koju jõudes oli kõht tühi. Šokolaaditükk oli liiast, kuna ei olnud isu selle järgi, aga ei suutnud jätta ka võtmata - tagajärjeks oli iiveldus.</i>	Tarbisin: ~1635
29.märts		
kell 7.24	greip	250
kell 8.15	mitmeviljakukkel 3 tk	80
	juust	12
	veisesink	10
	salatileht	
	keedetud muna	
	neljaviljapuder	200
	keefir	147
kell 11.15	Farmi 0,1% kohupiim	200
	suur tass rohelist teed	
15.35	jube magusaisu on, luban endale snickersi	51
15.50	kartulipuder+hakklihakaste veisehakklihast	410

	kuna keefir on otsas, pean leppima piimaga	100
17.25	banaan	150
19.00	lastest jäänud mannapuder	150
	aga kuna eelnev ei toitnud, siis kaks kodust kapsarulli	200
	<i>Mannapuder on nõ mõtetu söök, ei anna midagi väärtuslikku, vaid tühjad süsivesikud. Kui aga viimaseid päeva jooksul liiga palju saab, ladestuvad nad siiski rasvadena. Suure isu korral võib-olla hommikul süüa, kindlasti mitte õhtusöögiks :P. Snickersi järgi tekkis vajadus, kuna olin tunde söömata - nii ei tohi teha, siis ei teki ka isu :)</i>	Tarbisin: ~2333

Vett jõin lisaks iga päev 2-4 liitrit, olenevalt trennidest. Kusjuures, kas Sa teadsid, et organism suudab omastada maksimaalselt 1 liitri vett 1 tunnis ☺

Minu saavutustest taas paari nädala pärast,

treener Mailis