

**Mass**



# #SISUMASS

## SISU – TAKING YOU BEYOND YOUR LIMITS

Massilla tarkoituksenamme ei ole vain inspiroida ihmisiä, ja puskea kaikkia treenaamaan kovempaa, vaan ennen kaikkea luoda kaikkeen uskoa, uskoa luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä. Meidän tavoitteenamme on edistää aivan jokaisen omia toiveita ja tavoitteita, pieniä tai suuria.



SISU on sitä sisäistä voimaa ja paloa, joka auttaa toteuttamaan unelmia. Se on sekoitus voimaa, päättäväisyyttä, kestävyyttä ja periksiantamattomuutta.

Se on uskoa omaan itseensä, omiin kykyihin luottamista.

SISU on tunnettu suomalainen sana, joka viittaa vahvasti meidän periksiantamattomuuteen ja sitkeyteen.

Mitä SISU on? Kaiketi sen voisi kiteyttää johonkin suomalaisten sisäiseen voimaan, josta ammennamme voiman, kun omat voimat loppuvat. Jokin voima, joka auttaa meitä jatkamaan, kun muut antaisivat periksi.



Amin Asikainen, Euroopan Mestari ja ammattinyrkkeilijä  
kirkkonummennyrkkeilykerho.fi/nyrkkeilykoulu  
& Esa Pirnes EX-NHL jääkiekkoliiga ovat mukana tukemassa #SISUMASS

SISU lisää rohkeutta uskoa omiin unelmiin!!



# SISU

(luonteenpiirre)

Sisu on sana kuvaamaan suomalaisten sisäistä voimaa, joka tukee sitkeyttä ja periksiantamattomuutta. Suomalaisten luonteen lujuuksi, joka saattaa olla lähtöisin haastavammista luonnonoloista selviytymisestä. Ulkoisista tekijöistä, jotka ovat vahvistaneet luonnettamme ja tehneet meistä lannistumattomampia.

## MITÄ SISU TARKOITTAÄ SINULLE...

Kannustamme sinua kertomaan oman tarinasi, ja kertomaan, mitä SISU sinulle tarkoittaa. Miten tämä sisäinen lujuus ja voima on auttanut sinua tavoittelemaan unelmiasi ja tuonut sinut nykypisteeseen.

Ehkä kyse on vuosien sitkeydestä, kenties taistelua ulkoisia haasteita, jopa sairauksia, vastaan. Tai sitkeydestä toteuttaa viimein haaveesi ja tavoitteesi, vaikkapa normaalia lyhyemmässä ajassa. Mitä SISU tarkoittaa juuri sinulle?

Mitä on suomalainen sisu?

Jaa Facebookissa, Instagramissa tai Twitterissä oma Sisu -videosi tai tarinasi #SISUMASS ja pääset mukaan Mass.fi galleriaan!



# MASS AMBASSADORS

FITNESS MODELS

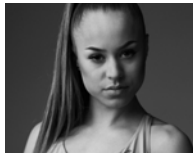
Suomessa on pidetty Fitnessmalli -kilpailua jo yli kuuden vuoden ajan. Kilpailu on muuttunut ja kehittynyt jatkuvasti, mutta ydinajatus on pysynyt ennallaan, tai kenties jopa vahvistunut entisestään; osallistujat edustavat hyviä elämänarvoja, terveellistä elintapaa ja ennen kaikkea haluavat inspiroida ja kannustaa muita.



**Anna**  
@anna.korhonen



**Eeva**  
@eevanorojarvi



**Elina**  
@elinavalve

Fitnessmalli -kilpailussa ei ole kyse vain fitness kilpailusta, eikä missään nimessä vain ulkoisista tekijöistä. Kyse on myös suomalaisesta SISUsta, joka huokuu kilpailijoista, ja on kenties auttanut voittamaan haasteet matkan varrella.

Kyse on SISUsta, joka antaa voimaa harjoitella ja liikkua, siitä aina nauttien. SISUsta, joka tulee esiin asenteessa, jolla haasteisiin vastataan. Jokaisella kilpailijalla on unelma; joko omassa lajissaan, omassa ammatissaan tai hyvinvointialalla toimimisessa. SISU on jotain, mitä jokaisesta kilpailijasta löytyy.

Jos seuraat myös SISUn treeniohjelmaa, suuntaa **MassTV Youtube** -kanavalle ja seuraa tyttöjen treenivinkkejä ja asennetta myös **MassTVn** puolella!



**Henna**  
@kannistohenna



**Mirka**  
@mirkahietanen



**Nicole**  
@nicifit

## SUCCESS STORY

### LOTTA MERENMIES

Lotta Merenmies, 35, on freelancer radiojournalisti, kolumnisti, juontaja, motivaatiopuhuja, yrittäjä, äiti ja bikini fitness -urheilija Helsingistä. Monille tuttu kasvo vuoden 2014 IFBB Bikini Fitness - kilpailuista keväältä 2014.

Media kiinnostui hänen tarinastaan Suomessa, mutta myös kansainvälisesti. Lotta nimittäin inspiroi monia painonpudotuksellaan; 60 kilon painonpudotus ja ura bikini fitneksessä. Matka inspiroi monia toki ennen pelkkää painon pudottamista. Matka, joka ei ollut helppo, saati lyhyt.

Tämä elämänmuutos, jota ei pelkäsi projektiksi voikaan kutsua, todella laitto Lotan tahdonvoiman, kestävyuden ja periksiantamattomuuden koetukselle. Lotta on löytänyt oman sisäisen voimansa useiden vaikeuksienkin jälkeen. Oman lapsensa menettäminen, terveysongelmat ja painonsa kanssa taistelu olivat viedä voiman, etenkin tahdonvoiman. Mutta se jokin sisäinen vahvuus, SISU, sai Lotan jatkamaan kohti parempaa vointia ja elämäniloa.

**Aloituspaino:** 125kg  
**Loppupaino:** 65kg  
**Painonpudotus:** 60kg

Lotta Merenmies | 040 4508704  
www.lottamerenmies.com  
www.logotta.fi

@merelot  
 lottamerenmies  
 lotta.merenmies



STOP WISHING START DOING

# 10 SISU VINKKIÄ: NÄIN SAAVUTAT TAVOITTEESI

Ennen kuin aloitat uuden elämäntavan ja alat harjoitella kohti parempaa fyysistä kuntoa, lue ja omaksu nämä muutamat helpot vinkit...

- 1 Syö 2-3 tunnin välein
- 2 Pyri nauttimaan suositellut ravintoaineet oikeaan aikaan.
- 3 Nauti proteiinia joka aterialla.
- 4 Älä vältä rasvoja, muista pitää hyvät rasvat mukana ravinnossasi joka päivä.
- 5 Nauti hiilihydraatit treenin ympärillä, jolloin energiaa tarvitaan eniten.
- 6 Nauti laadukkaita lisäravinteita.
- 7 Unohda "superdieetit" ja "pikadieetit". Pysyvä elämäntapamuutos on nimensä mukaan pysyvä muutos, eikä hetkellinen tavoite.
- 8 Valmista ateriat ennakkoon, jos tiedät ajan olevan kortilla arjessa.
- 9 Juo vettä 3-4 litraa päivässä.
- 10 Muista, että alun nopeampi painonpudotus on lähinnä nestettä. Pysy kiinni suunnitelmassa ja poltat myös ylimääräistä rasvaa.



## MASS PROTEIINIJUOMA

1. 30g Mass Whey suklaa heraproteiinijauhetta
2. Kourallinen tummia marjoja
3. 100g baby pinaattia
4. Kourallinen jäätä

### Method:

Sekoita kaikki ainekset sekaisin blenderissä veden kanssa. Nauti kuohkea ja treeniäsi tukeva juoma ennen tai jälkeen treenin tai välipalana!

## PROTEIININ KÄYTTÖ & AJOITUS

- Ensimmäiseksi aamulla: Keho saattaa joutua eräänlaiseen paastotilaan yön aikana. Proteiinishotti aamusta, ja proteiinin aminohapot erityisesti, herättävät kehon lihaksiston ja välttävät kataboliaa (lihaskatoa).
- Treenin jälkeen: Kehosi lihaksisto ja sen pienet solut rikkoontuvat treenin aikana. Tämä onkin täysin normaalia, ja edellytys lihaskasvullekin. Mutta proteiinin nauttiminen välittömästi treenin jälkeen taas on todella tärkeää ja hyödyllistä, sillä se turvaa riittävän proteiinin saannin solukossa. Ja lihassolukohan korjaantuu juuri mm. proteiinin avulla.
- Noin tunti treenin jälkeen: Edellä mainittu solukon "korjaus- ja uudelleenrakennusprosessi" ei ole hetken toimenpide, vaan kestääkin jopa useamman tunnin ajan. Näin ollen proteiinin saanti tulisikin turvata sekä heti treenin jälkeen, että myös noin tunti treenin loppumisesta.
- Ennen nukkumaan menoa: Uni ja lepo on aikaa, jolloin suurin kehitys tapahtuu, sanotaan. Tällöin keho korjaa itseään ja ennen kaikkea vahvistuu! Tärkeää aikaa kehitystä tavoittelevalla ja palautumisen edistämiseksi. Näin ollen yön ajaksi tulisikin olla saatavilla myös proteiinia. Kaseiini on yksi yöproteiineista, jotka ovat todella suosittuja, sillä sen imeytyminen kestää jopa 8 tunnin ajan

# TONI LAMPINEN

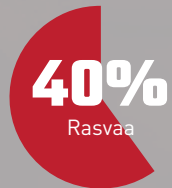


Fyysinen kehitys vaatii treeniä, lepoa ja laadukasta ravintoa!

Olen Toni Lampinen, 31 -vuotias insinööri, FitFarm sertifioitu Personal Trainer ja isä Turusta. Taustalla on vahva kokemus treenistä ja treenaamisesta. SISU kampanjassa mukana olo, ja siinä valmentajana toimiminen on suuri kunnia! Olen todella motivoitunut ja innostunut vetämään tätä treeniohjelmaa, jonka olen Massin SISU kampanjaan luonut.

Treeniohjelmat ovat sopivia kaiken tasoisille liikkujille ja eri lajien harrastajille. Treeniliikkeet koostuvat hyvin perusliikkeistä, joista on hyötyä pidemmälle edenneellekin urheilijalle. Ohjelma keskittyy kaikkiin lihasryhmiin sekä toki keskivartalon, coren, vahvistamiseen. Treeniohjelma sopii niin miehille, kuin naisillekin.

Treeniohjelmassa on käytössä eri tekniikoita ja liikkeitä hyvin monipuolisesti. Ohjelmassa on tarkoitus treenata tehokkaasti ja intensiivisesti, samalla tosin pysyen hyvinkin vahvasti treenaajaan mukavuusalueella. Tämän metodin takana on ajatus siitä, että mieluisat treenit ovat haastavia, mutta eivät lannistavia. Treeni ei vie kaikkea energiaa päivästä, vaan tuo siihen lisää energiaa ja iloa.



Kun yrität pudottaa painoa, ruoka-aineita olisi hyvä nauttia tässä suhteessa.



Sykkeesi saisi olla vähintään 60% maksimisykkeestäsi.



Käytä mittanauhaa apuna tulosten seuraamisessa. Vaaka ei aina kerro edistymistähtiasi!



Totaalikieltäytyminen usein laukaisee ahmimisen tai muun hallitsemattoman "herkuttelukohtauksen". Nauti herkkuja välillä.



Tee ruokaostokset täydellä vatsalla. Teemme usein parempi valintoja vatsat täysinä.



Kaikki ei riipu ruokavaliosta, mutta sanotaan, että 70-80% tuloksista tehdään keittiössä.



Joskus pienemmät painot saattavat edistää painonhallintaa tehokkaammin. Keskity oikeaan tekniikkaan.



## TERVETULOA SISU TREENIOHJELMAAN

Olemme koonneet sinulle tehokkaan ja laajan paketin, jossa mukana treeniohjelmat, ruokaehdotukset ja lisäravintesuositukset. Treeniohjelma niille, jotka uskovat SISUun ja haluavat luoda vuodesta 2017 paremman ja terveellisemmän. SISU ei ole pelkkä treeniohjelma, siihen osallistuminen tuo treenaajaan yhteisöön, yhteisöön, jossa keskiössä on SISU. Yhteisöön, joka treenaa yhdessä, kukin omalla tavallaan ja omilla voimavaroillaan, mutta kaikilla on sama tavoite; käyttää omaa SISUansa uutta parempaa minää luodessaan.























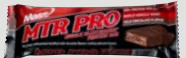










Lisäsimme mukaan ihan kaiken, mitä tarvitset; treenit, ravinnon, motivaation ja toki lisäravinteet. Autamme ja tuemme sinua seuraavan 8 viikon ajan matkalla kohti parempaa henkistä ja fyysistä kuntoa. Haluamme, että treenaat turvallisesti ja tehokkaasti koko 8 viikon ajan. Haluamme myös, että saat meiltä jatkuvaa inspiraatiota ja motivaatiota matkan varrella. Apua oman SISU:n esiin kaivamiseen ja hyödyntämiseen.

Nyt aloitetaan SISU treeniohjelma, joka taatusti saa rasvakiloja karisemaan nopeammin ja helpommin kuin luulitkaan. Tavoitteesi on nyt 5 kilon painonpudotus. Toki voit asettaa isommankin tavoitteen, mutta 5 kilon verran saat tällä ohjelmalla taatusti putoamaan.

Ja ennen kaikkea kilot karisevat rasvakiloista, eivätkä vain nesteistä ja lihaksista, kuten monilla pikadieeteillä!

Kokosimme ohjelmaan mukaan niin anaerobisia, kuin aerobisiakin liikkeitä. Treenejä tehdään siis eri sykealueilla ja tehoilla sekä eri liikkeiden voimin. Tylsäksi ei tule seuraavat 8 viikkoa käymään, se on varma. Ohjelma sopii niin aloittejille, kuin kokeneemmallekin treenaajalle.

Muista aina lämmitellä hyvin ennen treenejä. Se parantaa tehojasi ja valmistaa kehoasi treeniin, sekä toki ehkäisee vammojen synnyltä. Tiesitkö, että hyvä lämmittely saattaa parantaa tehojasi ja voimantuottoasi jopa 10% edestä?

	TREENIPÄIVÄ 1	TREENIPÄIVÄ 2	TREENIPÄIVÄ 3	TREENIPÄIVÄ 4	LEPOPÄIVÄ
<b>ENNEN TREENIÄ</b>	Mass Omega 3, Burn, Daily Multi & Vitamin C 	Mass Omega 3, Burn, Daily Multi & Vitamin C 	Mass Omega 3, Burn, Daily Multi & Vitamin C 	Mass Omega 3, Burn, Daily Multi & Vitamin C 	Mass Omega 3, Burn, Daily Multi & Vitamin C 
<b>TREENIN AIKANA</b>	Mass EAA Powder & Mass Maltodextrin 	Mass iBCAA Powder 	Mass EAA Powder & Mass Maltodextrin 	Mass iBCAA Powder 	-----
<b>PALAUTUKSEEN</b>	Mass Whey Protein 	Mass Whey Protein & Mass Maltodextrin 	Mass Whey Protein 	Mass Whey Protein & Mass Maltodextrin 	-----
<b>AAMIAINEN</b>	rasvaton jogurtti kaurahiutale sokeriton mehu/siirappi	rahka hedelmät omega 3, B&C -vitamiini, monivitaamiini 	Mass Whey heraproteiini marjat omega 3, B&C -vitamiini, monivitaamiini 	rasvaton jogurtti kaurahiutale sokeriton mehu/siirappi	rahka hedelmät omega 3, B&C -vitamiini, monivitaamiini
<b>VÄLIPALA</b>	 Leader So Lo Carb Protein Bar	 Leader So Lo Carb Protein Bar	 Leader So Lo Carb Protein Bar	 Leader So Lo Carb Protein Bar	hedelmiä
<b>LOUNAS</b>	liha pasta+kasvikset oliiviöljy	kana bataatti+kasvikset pähkinät	kala riisi +kasvikset avokado	kana bataatti+kasvikset pähkinät	kala riisi +kasvikset avokado
<b>VÄLIPALA</b>	M Nutrition Protein Pudding 	M Nutrition Protein Pudding 	M Nutrition Protein Pudding 	M Nutrition Protein Pudding 	 Kahvi + Mass ProteinBar MTR
<b>TREENIN AIKANA</b>	Mass CLA&Caffeine and Mass Beta Alanine 	Mass CLA&Caffeine and Mass Beta Alanine 	Mass CLA&Caffeine and Mass Beta Alanine 	Mass CLA&Caffeine and Mass Beta Alanine 	-----
<b>PALAUTUKSEEN</b>	Mass Protein Blend & Maltodextrin 	Mass Protein Blend & Maltodextrin 	Mass Protein Blend & Maltodextrin 	Mass Protein Blend & Maltodextrin 	-----
<b>ILLALLINEN</b>	liha kasvikset oliiviöljy	kana kasvikset pähkinät	kala kasvikset avokado	kana kasvikset pähkinät	liha kasvikset oliiviöljy
<b>ENNEN NUKKUMISTASI</b>	MyProtein Micellar casein 	rasvaton rahka sokeriton mehukeitto	rasvaton jogurtti kevyt piltti/hedelmäsose	MyProtein Micellar casein 	rasvaton rahka sokeriton mehukeitto

# TREENIOHJELMA VIIKKO 1

## TREENIPÄIVÄ 1

Ensimmäinen treenipäivä koostuu superseteistä, tarkoittaen, että teet kaksi liikettä aina vuorotellen ja kokonaisuudessaan, ennen muihin liikkeisiin siirtymistä. Kierroksia, eli sarjoja, voi olla 3-4 ja toistoja 15-20, tee nämä kaikki molemmista liikkeistä ennen seuraavaan liikkeeseen siirtymistä. Vuorottele aina kahden liikkeen välillä. Lepää 2min jokaisen supersetin välissä.

### Superset 1

**A - Vatsarutistukset**  
Selinmakuulta rutista hartiat ja pakarart irti maasta saaden kyynärpäät koskettamaan polviäsi. Pidä kädet pään takana.

**B - Lantion Nosto**  
Nosta lantiota ylös selinmakuulla. Pidä reidet ja jalkaterät yhdessä.

### Superset 2

**C - Kierrot Pään Ympäri Kahvakuulalla**  
Kierrä kahvakuulaa pään ympäri pitäen niska ja selkä suorassa. Vaihda suuntaa puolessa välissä toistoja.

**D - Pystysoutu**  
Seiso suorassa ja nosta kahvakuulaa molemmin käsin ylös rintakehän eteen kyynärpäät edellä, niin pitkälle kuin olkapäät antavat periksi. Pidä hartiat alhaalla!

### Superset 3

**E - Suurin Jaloin Maastaveto**  
Nojaa eteen selkä suorana, jalat lähes suorina (ei polvet yliojennettuina!) ja huolehdi, että selkä pysyy suorana. Vie paino niin alas kuin voit, polvia koukistamatta ja palaa suoralla selällä takaisin ylös. Pidä paino jaloissa kiinni koko ajan.

**F - Kyykky**  
Pidä aina selkä suorana! Valitse paino, jolla suoritusmekaniikka pysyy hyvänä.

### Superset 4

**G - Pystypunnerrus**  
Voit tehdä liikkeen istumalla penkillä, selkänoja pystyasennossa, tai seisomalla suorassa asennossa. Tee liike kyynärnivelen sallimissa rajoissa. Mikäli tunnet kipua, pienennä liikerataa alasmennessä.

**H - YhdenKäden Pystypunnerrus**  
Pidä selkä suorana, vältä nojaamista taakse tai sivulle.



## TREENIPÄIVÄ 2

Aerobinen treeni: 30-60min reipas kävely/hölkä ulkona tai juoksumatolla.

## TREENIPÄIVÄ 3

**I - Naruhypely** 3 x 1min

**J - Suurin Jaloin Maastaveto**  
3 x 12-15  
Muista pitää selkä suorana ja paino kiinni jaloissa.

**K - Hauuskäntö Käsipainolla**  
3 x 12-15  
Tee liike hallitusti ja rauhallisesti. Ranne kääntyy kohti kattoa matkalla ylös ja ala-asennossa on kohti omaa reittä.

**L - Linkkuveitsi + Supermies Supersettinä**  
3 x 15-20 per liike  
Linkkuveitset ovat helpompia polvet koukussa. Auta käsillä heilauttamalla voimakkaasti käsi ylhäältä kohti jalkoja, jos sinulla on vaikeuksia päästä istuma-asentoon.

**M - Askelkyykky**  
3 x 15-20 per jalka  
Tavoittele 90 asteen kulmaa molemmissa polvissa ala-asennossa.

**N - Askelkyykky laatikolle/ korokkeelle**  
3 x 15-20 per jalka  
Toista askelkyykky, mutta aseta etujalka korokkeelle. Valitse korkeus oman tason mukaan. Mitä korkeampi taso, sitä isompi ponnistus ylös on tehtävä.

**O - Vatsarutistus**  
3 x maxitoistomäärä  
Pyri olemaan vetämättä niskaa käsillä. Rentouta ylävartalo ja tee liike vatsalihaksilla!



## TREENIPÄIVÄ 4

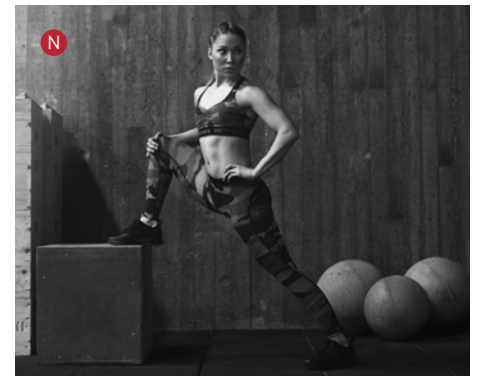
**Intervallitreeni, 6 kierrosta**

(Hölkä 10min alkulämmittelynä)

30s vauhdikas juoksu, jonka aikana maitohappoa tulisi muodostua. Lepää 90s ja toista alusta. Toista tämä 30s työvaihe ja 90s lepovaihe 6 kertaa.

Lopussa hölkkää 5min ja saat maitohapot liikkeelle.

**Mikäli juoksu on liian vaikeaa, voit tehdä ylämäkikävelyä vahdikkaasti 30s ajan juoksun sijaan!**



# TREENIOHJELMA VIIKKO 2

## TREENIPÄIVÄ 1

**A - Linkkuveitsi + Supermies**  
Supersetinä  
3 x 15-20 per liike  
Linkkuveitset ovat helpompia polvet koukussa. Auta käsillä heilauttamalla voimakkaasti käsiä ylhäältä kohti jalkoja, jos sinulla on vaikeuksia päästä istuma-asentoon.

**B - Vatsakerrot Istuen** 3 x 12-15  
Istuma-asennossa, nojaten himan taaksepäin, lähde viemään painoa puolelta toiselle. Selkä pysyy suorana ja vatsalihakset pitävät tasapainon. Kierrä rangan sallimissa rajoissa.  
**C - Lankku** 3 x 1min  
Pidä selkä suorana, pidä taukoja mikäli selkä notkahtaa!

**D - Vatsarutistus pallolla** 3 x 20-30  
Vältä vetämästä niskaa käsillä. Tee liike käyttämällä vatsalihaksia. Liikkeen voi tehdä myös kahden tyynyn päällä, mikäli et saa käsiisi jumppapalloa.  
**E - Vipunosto sivulle**  
3 x 10-15 per käsi  
Nosta käsi lähes suorana sivulle, korkeintaan olkapään kohdalle. Liike tuntuu olkapäässä.

**F - Punnerrus**  
3 x 10-15  
Pidä selkä suorana, jalat yhdessä. Jos tavallinen punnerrus on liian vaikea, laske polvet maahan.  
**G - Supermies**  
3 x 10-15  
Vastamakuulla nosta jalat ja kädet korkealle ilmaan. Koita saada rinta ja etureidet irti maasta.



## TREENIPÄIVÄ 2

**Aerobinen treeni: 30-60min reipas kävely/hölkä ulkona tai juoksumatolla.**

## TREENIPÄIVÄ 3

**H - Naruhypely** 3 x 1min  
**I - Suorin Jaloin Maastaveto**  
3 x 12-15  
Muista pitää selkä suorana ja paino kiinni jaloissa.

**J - Hauiskääntö Käsipainolla**  
3 x 12-15  
Tee liike hallitusti ja rauhallisesti. Ranne kääntyy kohti kattoa matkalla ylös ja ala-asennossa on kohti omaa reittä.

**K - Supermies** 3 x 15-20  
Vastamakuulla nosta jalat ja kädet korkealle ilmaan. Koita saada rinta ja etureidet irti maasta.

**L - Askelkyykky Käsipainoilla**  
3 x 15-20 per jalka  
Tavoittele 90 asteen kulmaa molemmissa polvissa ala-asennossa. Pidä käsipainot sivuilla ja kädet rentoina.

**M - Askelkyykky Laatikolle/ Korokkeelle**  
3 x 15-20 per jalka  
Toista askelkyykky, mutta aseta etujalka korokkeelle. Valitse korkeus oman tason mukaan. Mitä korkeampi taso, sitä isompi ponnistus ylös on tehtävä.

**N - Vatsarutistus**  
3 x maximitoistomäärä  
Pyri olemaan vetämättä niskaa käsillä. Rentouta ylävartalo ja tee liike vatsalihaksilla!



## TREENIPÄIVÄ 4

### Porrasjuoksu

Porrasjuoksu on tehokas treeni koko keholle, etenkin alavartalon isoille lihasryhmille. Porrasjuoksun on sanottu olevan tehokkain treeni rasvanpoltossa. Se on kuluttavaa, muttei niin korkeasykkeistä liikuntaa, ettei sitä jaksaisi tehdä riittävän kauaa.

Alas kävelyn on tarkoitus tarjota hetki palautumiseen. Sykkeet saavat nousta ylös noustaessa ja laskea tullessa portaita rauhallisesti kävellen alas.

**Nouse portaita noin 5 kertaa, tai kunnes 30s maksimitehoa täyttyy. Lepäile 60s ajan. Toista 30-40min ajan.**



# TREENIOHJELMA VIIKKO 3

## TREENIPÄIVÄ 1

Kolmannen viikon ohjelma noudattaa ensimmäisen viikon runkoa. Välillä tuttuja liikkeitä ja määriä on mielekäs tehdä. Muuten uuden oppiminen vie kaiken ajan ja keskittymisen! Lämmittele 10-15min ajan. Lepää 2min supersettien välillä.

**A - Naruhyppeily**  
1 x 1 min

### Superset 1

**B - kahvakuulaheilautus Eteen**  
3 x 10-15

Pidä selkä suorana, heilauta paino suurin käsin nojaamalla hieman selkää taaksepäin. Anna painon heilahtaa korkeintaan olkapäiden korkeudelle.

**C - Kulmasoutu Kahvakuulalla**  
3 x 10-15

Vie paino taakse kohti vatsaa ja pidä keskivartalo tiukkana.

### Superset 2

**D - Kyykkyhyppy** 3 x 10-15  
Hypää kyykystä korkealle ja vie kädet eteen leuan korkeudelle.

**E - Sumo kyykky kahvakuulalla**  
Mene niin alas kyykkyasennossa, kuin

mahdollista. Jalkaterät ja polvet osoittavat ulospäin ja samaan suuntaan.

### Superset 3

**F - Pään Ympäri Kierrot Kahvakuulalla** 3 x 10-15  
Kierrä painoa ympäri ja vaihda suuntaa puolessa välissä sarjaa.

**G - Vatsarutistus Painolla** 3 x 10-15  
Vie paino niin ylös kuin mahdollista.



## TREENIPÄIVÄ 2

### Intervallitreeni, 8 kierrosta

(Hölkä 10min alkulämmittelynä)

30s vauhdikas juoksu, jonka aikana maitohappoa tulisi muodostua. Lepää 90s ja toista alusta. Toista tämä 30s työvaihe ja 90s lepoaihe 8 kertaa.

Lopussa hölkkää 5min ja saat maitohapot liikkeelle.

**Mikäli juoksu on liian vaikeaa, voit tehdä ylämäkikävelyä vahdikkaasti 30s ajan juoksun sijaan!**

## TREENIPÄIVÄ 3

**H - Naruhyppeily** 3 x 1 min

**I - Lankku** 4 x 1min

Pidä keskivartalo tiukkana

**J - Ojentajapunnerrus** 3 x 15-20

Keskivartalo tiukkana ja katse eteenpäin

**K - Iso kyykkyhyppy** 3 x 15-20

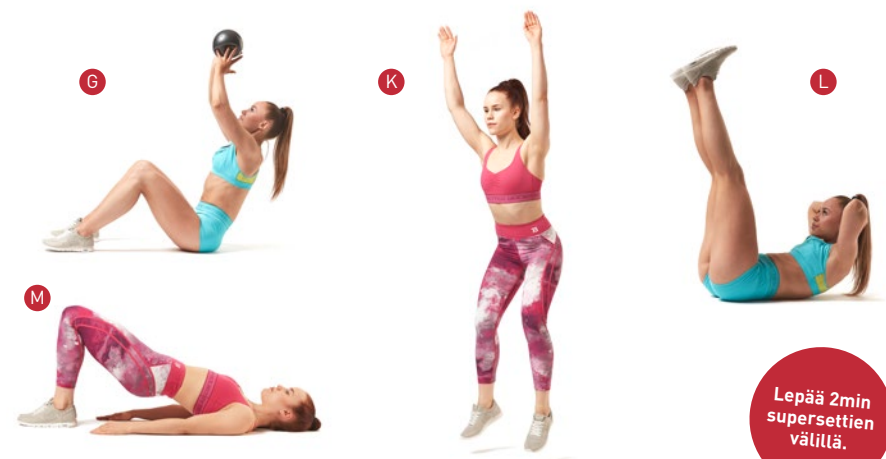
Toista niin nopeasti kuin mahdollista

**L - Vatsarutistus** 3 x 15-20

Nosta pakarot ilmaan rutistuksessa, pidä jalat suorina.

**M - Lantionnosto yhdellä jalalla** 3 x 15-20

Voit lisätä nilkkapainot halutessasi.



Lepää 2min supersettien välillä.

## TREENIPÄIVÄ 4

### Porrasjuoksu

Porrasjuoksu on tehokas treeni koko keholle, etenkin alavartalon isoille lihasryhmille. Porrasjuoksun on sanottu olevan tehokkain treeni rasvanpoltossa. Se on kuluttavaa, muttei niin korkeasykkeistä liikuntaa, ettei sitä jaksaisi tehdä riittävän kauaa.

Alas kävelyn on tarkoitus tarjota hetki palautumiseen. Sykkeet saavat nousta ylös noustaessa ja laskea tullessa portaita rauhallisesti kävellen alas.

**Nouse portaita noin 5 kertaa, tai kunnes 30s maksimitehoa täyttyy. Lepäile 60s ajan. Toista 30-40min ajan.**



# TREENIOHJELMA VIIKKO 4

## TREENIPÄIVÄ 1

**A - Punnerrus** 3 x 20-30  
Pidä keskivartalo tiukkana

**B - Ojentajapunnerrus** 3 x 15-20  
Pyri saamaan kyynärpäät kiinni kylkiin.

**C - Askelkyyky** 3 x 15-20  
Ota askel 90 kulmaan ja ponnista ylös

**D - Sivulankku** 3 x 1min  
Variaation normaalista lankusta. Asetu kylkimakulle, koukista käsivarsi ja nojaa

käsivarteen. Jännitä vatsa ja nosta lantio ilmaan. Pyri pitämään suora asento koko ajan.

**E - Lankku** 3 x 2min  
Pidä taukoja, jos selän asento ei pysy suorana!

**F - Vastarutistus jumppapallolla**  
3 x 15-20

Pyri pitämään hartiat rentoina, älä vetä päätä tai niskaa käsillä.



Lepo aina  
2min sykkeiden  
laskemiseksi

## TREENIPÄIVÄ 2

### Aerobinen treeni:

30min hölkkää, minkä jälkeen  
5 x 1min spurtteja, anna  
sykkeiden laskea spurttien  
välillä 2min palauttavaa hölkkää



## TREENIPÄIVÄ 3

**G - Naruhypely** 3 x 1 min

**H - Lankku** 3 x 2min  
Pidä keskivartalo tiukkana

**I - Punnerrus** 3 x 15-20  
Muista, voit pitää polvet maassa tai asettaa kädet penkille, jos punnerrus maassa on liian haastava.

**J - Iso kyykkyhyppy** 3 x 15-20  
Muista viedä kädet ylös joka hypyssä

**K - Vastarutistus jalat ylhäällä**  
3 x 15-20  
Muista pitää jalat suorina ja kohti kattoa koko ajan.

**L - Vastarutistukset sivulle**  
3 x 15-20 per jalka  
Käytä nilkkapainoja halutessasi!



## TREENIPÄIVÄ 4

### Porrasjuoksu

Porrasjuoksu on tehokas treeni koko keholle, etenkin alavartalon isoille lihasryhmille. Porrasjuoksun on sanottu olevan tehokkain treeni rasvanpoltossa. Se on kuluttavaa, muttei niin korkeasykkeistä liikuntaa, ettei sitä jaksaisi tehdä riittävän kauaa.

Alas kävelyn on tarkoitus tarjota hetki palautumiseen. Sykkeet saavat nousta ylös noustaessa ja laskea tullessa portaita rauhallisesti kävellen alas.

**Nouse portaita noin 4 kertaa, tai kunnes 30s maksimitehoa täyttyy. Lepäile 60s ajan. Toista 30-40min ajan.**

Lepo aina  
2min sykkeiden  
laskemiseksi



# TREENIOHJELMA VIIKKO 5

## TREENIPÄIVÄ 1

Viikon 4 treenit eroavat muista viikoista hieman. Nyt painotus on yksittäisissä toistoissa ja painaakin voi lisätä enemmän, toki aina omien tunteiden ja voimatasojen mukaan.

**A - kyykky (5s ala-asennossa, 5s nousu)**  
3 x 15-20

Tee liikkeet rauhallisesti, tunne polte jaloissa!

**B - Yhden käden soutu kahvakuulalla**  
3 x 15-20

Seiso etunojassa tai nojaa toisella kädellä penkkiin.

**C - Kahvakuulaheilautus**  
3 x 20-30

Muista pitää hartiat alhaalla. Jännitä vatsa ja nojaa taakse painon heilauttamiseksi.

**D - Pään ympäri kierto kahvakuulalla**  
3 x 15-20

Muista pitää hartiat alhaalla

**E - Hyvää huomenta-liike**  
3 x 15-20

Mene suoralla selällä lantion korkeudelle ja nouse takaisin ylös. Polvet voivat olla hieman koukussa. Selkä pysyy suorana koko liikkeen ajan.

**F - Pystypunnerrus käsipainoilla**  
3 x 15

Pidä keskivartalo tiukkana, kun nostat painoja ylös.

**G - Vatsarutistus**  
3 x 15-20

Pidä asentoa paikallaan 1-2s yläasennossa.

## TREENIPÄIVÄ 2

Intervallitreeni, 8 kierrosta

20 - 30s  
hidas kyykky  
painosäkillä

10 - 15s lepo

20 - 30s  
pystypunnerrus  
painoilla

10 - 15s lepo

20 - 30s  
ojentaja  
punnerrus

10 - 15s lepo



## TREENIPÄIVÄ 3

**H - Naruhypely** 3 x 1min

**I - Maastaveto Suorin Jaloin** 3 x 12-15  
Pidä suora-asento suorituksen aikana

**J - Hauiskääntö Käsipainolla** 3 x 12-15  
Pidä kyynärpäät sivuilla

**K - Askelkyykky Käsipainoilla** 3 x 15-20  
Muista pitää kädet ja painot rentoina sivuilla.

**L - Askelkyykky Korokkeelle** 3 x 15-20  
Tee askelkyykky laittamalla etujalka laatikolle tai penkille. Mitä korkeammalla etujalka on, sitä vaikeampi liike on.2

**M - Kierrot Istuen** 3 x maximitoistomäärä  
Istu maahan polvet koukussa, nojaa taakse selkä suorana. Ala kiertää vartaloa sivulta toiselle ja vie paino aina puolelta toiselle.

## TREENIPÄIVÄ 4

Jokainen liike tehdään 15-20 sekunnin ajan. 1-2min lepo liikkeiden välillä. Tee jokaista supersettiä 4 kertaa. Siirry vasta sitten seuraavaan supersettiin/liikepariin.

### Superset 1

**N - Askelkyykky**

**O - Iso kyykkyhyppy**



### Superset 2

**P - sumo kyykky kahvakuulalla**  
Mene niin alas kyykkyasennossa, kuin mahdollista. Jalkaterät ja polvet osoittavat ulospäin ja samaan suuntaan.

**Q - Istumaan nousu** Pidä polvet koukussa, nouse vatsalihasten avulla nousemaan istumaan.



### Superset 3

**R - Hauiskääntö-pystypunnerrus kahvakuulalla**  
Vie käsi alas suoraksi, tee hauiskääntö ja käänä kahvakuulla samalla kämmenselkää vasten. Nosta vielä paino ylös ja suorista käsi. Toista koko liike.

**S - Lankku**



### Superset 4

**T - Yhden Jalan Lantionnosto Selinmakuulla**  
**U - Punnerrus**

# TREENIOHJELMA VIIKKO 6

## TREENIPÄIVÄ 1

**A - Jalannostot kylkimakuulla** 3 x 12-15

**B - Istuen Kierrot** 3 x 12-15

Nojaa taakse istuma-asennossa.

Kierrä sivulta sivulle selkä suorana, vieden paino aina puolelta toiselle.

**C - Lankku**

4 x 1min

**D - Vatsarutistukset Jumppapallolla**

3 x 20-30 Vältä vetämästä päätä

ja niskaa käsillä

**E - Vipunostot sivulle kahvakuulalla**

3 x 10-15 per käsi Mene pitkälle

alas kunnes käsipaino on polven kohdalla

**F - Kiipeilijät**

3 x 10-15

Pyri viemään polvi kiinni saman puolen kyynärpäähän.

Koukista käsiä samalla punnerrusasentoon

saakka, kun

koukistat jalkaa.



## TREENIPÄIVÄ 2

**Aerobinen treeni:** 30-45min reipasta kävelyä tai hölkkää.

## TREENIPÄIVÄ 3

**G - Naruhypely** 3 x 1min

**H - Maastaveto Suurin Jaloin**

3 x 12-15

Hold a straight position at all times.

**I - Hauiskääntö Käsipainolla** 3 x 12-15

Pidä kyynärpäät sivulla

**J - Askelkyykky käsipainoilla** 3 x 15-20

Muista pitää kädet ja painot rentoina sivuilla

**K - Askelkyykky Korokkeelle** 3 x 15-20

Tee askelkyykky laittamalla etujalka laatikolle tai penkille. Mitä korkeammalla etujalka on, sitä vaikeampi liike on

**L - Vatsarutistus** 3 x maximitoist

Pyri olemaan vetämättä niskaa käsillä.

Rentouta ylävartalo ja tee liike vatsalihaksilla

## TREENIPÄIVÄ 4

**Porrasjuoksu**

Porrasjuoksu on tehokas treeni koko keholle, etenkin alavartalon isoille lihasryhmille. Porrasjuoksun on sanottu olevan tehokkain treeni rasvanpoltossa.

Se on kuluttavaa, muttei niin korkeasykkeistä liikuntaa, ettei sitä jaksaisi tehdä riittävän kauaa.

Alas kävelyn on tarkoitus tarjota hetki palautumiseen. Sykkeet saavat nousta ylös noustaessa ja laskea tullessa portaita rauhallisesti kävellen alas.

**Nouse portaita noin 4 kertaa, tai kunnes 30s maksimitehoa täyttyy. Lepäile 60s ajan. Toista 30-40min ajan.**



# TREENIOHJELMA VIIKKO 7

## TREENIPÄIVÄ 1

Viikon 7 treenit noudattavat melko lailla aiempien viikkojen treenejä ja määriä. Toistoja on noin 15-20 ja lepo aina 1-2min. Muistathan levätä, jotta treeniteho säilyy hyvänä koko treenin ajan. Lämmittele huolellisesti joka treenissä. Sanotaan, että hyvä lämmittely voi parantaa tehoja jopa 10% verran.



**A - Naruhypely** 2 x 1 min

### Superset 1

**B - Kahvakuulaheilautus**  
3 x 15-20

Muista pitää hartiat alhaalla

**C - Pystysoutu kahvakuulalla**  
3 x 15-20

Muistathan, ettet vie kuulaa olkapäitä korkeammalle.

### Superset 2

**D - Kyykky painosäkillä**  
3 x 15-20

Muista pitää selkä suorana koko liikkeen ajan.

**E - Suurin jaloin maastaveto**  
3 x 15-20

Lisää painoja vasta, kun suoritusmekaniikkasi on hyvä, eikä selkä pyöristy missään vaiheessa liikettä.

### Superset 3

**F - Pään ympäri vienti kahvakuulalla**  
3 x 15-20

Liikkeen on tarkoitus tuntua olkapäissä ja käsivarsissa.

**G - Vatsarutistus pallolla**  
3 x 15-20

Pysäytä liike ylhäällä ja pidä keskivartalo tiukkana

## TREENIPÄIVÄ 2 Interval Training Round 8

Muista tehdä liikkeet omalla nopeudellasi

Kävele tai hölkkää 10min

30s juoksuspurtit

Kävele 90s, anna sykkeiden laskea

Loppuun hölkkää 5min palautuaksesi

Toista koko homma 10 kertaa

## TREENIPÄIVÄ 3

**H - Naruhypely** 3 x 1 min

**I - lankku** 3 x 2min

**J - Punnerrus** 3 x 15-20

Toista niin nopeasti kuin mahdollista

**K - Kyykkyhyppy** 3 x 15-20

**L - Superman** 3 x 15-20

Muista tehdä liike rauhallisesti ja selkälihakasia jännittämällä.

**M - Vatsarutistus Jalat ylhäällä**  
3 x 15-20

Pida jalat yhdessä koko liikkeen ajan

**N - Pakaranostot Konntausasennossa**  
3 x 15-20 per jalka

Voit lisätä nilkkapainot halutessasi.



## TREENIPÄIVÄ 4

### Porrasjuoksu

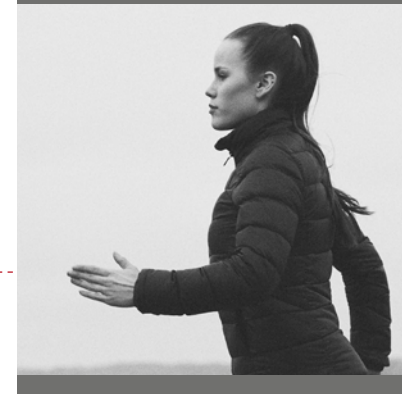
Porrasjuoksu on tehokas treeni koko keholle, etenkin alavartalon isoille lihasryhmille. Porrasjuoksu on sanottu olevan tehokkain treeni rasvanpoltossa. Se on kuluttavaa, ettei sitä jaksaisi tehdä riittävän kauaa.

Alas kävelyn on tarkoitus tarjota hetki palautumiseen. Sykkeet saavat nousta ylös noustaessa ja laskea tullessa portaita rauhallisesti kävellen alas.

Tunnet jo harjoituksen. Tee omien treeni voimavarojen mukaan. Mikäli energiaa on paljon, laita vain hyvä musa soimaan ja tee, kunnes väsytt ja jalat ovat maitohapoilla. Jos koet olevasi väsynyt, toista vähintään 25min ajan.



Lepo aina 2min sykkeiden laskemiseksi



# TREENIOHJELMA VIIKKO 8

## TREENIPÄIVÄ 1

**A - Kyykky (10s alhaalla, 10sylhäällä) 3 x 8-12**  
Voit lisätä halutessasi painoa tangon ja käsipainojen muodossa.

**B - Hyvää huomenta - liike**  
3 x 15-20  
Muista pitää selkä suorana!

**C - Kahvakuulaheilautus**  
3 x 20-30 per käsi

**D - Ojentat käsipainoilla**  
3 x 15-20  
Pyri saamaan paino kiinni takaolkapäähän. Tee kuitenkin kyynärnivelen sallimissa rajoissa.

**E - Pystysoutu kahvakuulalla**  
3 x 12-15  
Pidä keskivartalo tiukkana

**F - Pystypunnerrus käsipainoilla**  
3 x 15

**G - Vatsarutistus**  
3 x maximitoistomäärä  
Voit tuoda haastetta liikkeeseen viemällä jalkaterät lähes maahan rutistusten välillä.

## TREENIPÄIVÄ 2

**A - kyykkypitoabductors**  
20 - 30s Pysy kyykyn ala-asennossa selkä suorana.

**B - 10-15s lepo**  
**C - Pystypunnerrus 20-30s**  
**D - 10-15s lepo**

**E - Ojentajat käsipainoilla**  
20-30s per käsi  
Pyri viemään paino taakse kiinni takaolkapäähän

## TREENIPÄIVÄ 3

**A - Naruhypely 3 x 1min**

**B - Suorin Jaloin Maastaveto**  
3 x 12-15 - Katso lisää vinkkejä suoritusmekaniikkaan

**C - Hauiskääntö Käsipainolla**  
3 x 12-15

**D - Superman 3 x 15-20**

**E - Askelkyykky Käsipainoilla**  
3 x 15-20 - Varo viemästä polvea edessä yli varpaiden!

**F - Askelkyykky Korokkeelle**  
3 x 15-20

**G - Vatsrutistus selinmakuulla**  
3 x maximitoistomäärä

## TREENIPÄIVÄ 4

Toista kaikkia liikkeitä 4 x 30s.

### Superset 1

**A - Askelkyykky**

**B - Kiipeilijät**

Muista tuoda polvi mahdollisimman lähelle kyynärpäätä! Mitä alemmas punnerrusasentoon menet, sitä vaativampi liike. Helpoin vaihtoehto on tehdä liike suorin käsin.

### Superset 2

**C - Sumokyykky Kahvakuulalla**

Muista, polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan ja hieman ulospäin, ei suoraan eteen.

**D - Vatsarutistukset**

### Superset 3

**E - Hauiskääntö Ja Pystypunnerrus**

Kahvakuulalla Muista, kahvakuulan saa nostaa vauhdikkaasti ylös olkapäätä vasten. Kasvakuulan pohja kääntyy hauiskäännön jälkeen vasten etuolkapäätä.

**F - Lankku**

### Superset 4

**G - Pakaranosto Konttausasennossa**

Voit halutessasi käyttää nilkkapainoja!

**H - Pystypunnerrus**  
Muista välttää nojaamista taakse tai sivuille.



# Reseptejä

Valitse näistä terveellisistä resepteistä uusia vaihtoehtoja omien reseptien ja annoksen ohelle. Nämä reseptit on suunniteltu tukemaan 8 viikon treeniohjelmiasi.



## Kanavartaat & paistettu riisi 2 annosta

### Marinadi:

- 1 dl rasvatonta jogurttia/ kreikkalaista jogurttia
- 1 murskattu valkosipulin kynsi
- 1 rkl sitruunan mehua
- ¼ tl steviaa/hunajaa /agave -siirappia
- ½ tl chilijauhetta
- ½ tl grillimaustetta tai maustesekoitusta
- 1tl Myprotein kookosöljyä
- 1 tl inkivääriä
- ½ tl merisuolaa

### Muut:

- 200-250g kananrintaa
- 2 kananmunan valkuaista
- 1 keltuainen
- 1tl Myprotein kookosöljyä (puolet kanalle, puolet riisiin)
- 2dl riisiä
- 1 tlk rasvatonta/ vähärasvaista kookosmaitoa

### Valmistus:

- Lisää 9 marinadiainesta minigrip -pussiin tai vastaavaan. Sulje pussi ja sekoita seos. Lisää kanan palat marinadiin ja laita pussi kanoineen yöksi marinoitumaan jääkaappiin (tai vähintään 8h).
- Esilämmitä uuni 175 °C.
- Lämmitä 1 kupillinen vettä ja lisää riisi kiehuvaan veteen. Lisää kookosmaito ja vettä tarpeen mukaan.
- Lisää yön yli marinoidut kanat vartaihni (2-3kpl).
- Kuumenna kookosöljy pannulla ja paista paistopinnat kanoihin. Anna ruskistua joka puolelta.
- Siirrä vartaat uuniin käärien ne tiiviisti folioon. Kaada neste pannulta mukaan kääreeseen.
- Kypsennä 10min.
- Poista sillä aikaa vesi riisikattilasta.
- Vartaiden kypsennettyä uunissa, lämmitä pannulla kookosöljy ja lisää kananmunat pannulle. Kun seos on hieman hyytynyt ja väri alkaa vaalentua, lisää mukaan riisi ja mausta maun mukaan tarvittaessa suolalla. Sekoita koko ajan ja anna kananmunaseoksen tarttua riisiin ja kypsentyä.
- Tarjoile kookosriisi kanavartaiden ja salaatin/kasvisten kanssa. Koristele sitruunaviipaleilla.

## Aamupala Smoothie

### Ainekset:

- 25g Mass Whey suklaa
- ½ banaani
- 1rkl liotettuja cashew – pähkinöitä

### Valmistus:

- Lisää cashew -pähkinöiden sekaan lasiin vettä niin paljon, kuin vettä mahtuu. Siirrä jääkaappiin 2 tunniksi.
- Sekoita heraproteiini, pieni määrä vettä (mitä vähemmän vettä, sitä kuohkeampi smoothie), banaani ja liotetut pähkinät (kaada vesi pois!) sekaisin blenderissä. Veden voi lisätä ½ ruokalusikka kerrallaan, jotta juoma pysyy kuohkeana.
- Kaada juoma lasiin ja tarjoile. Voit koristella kaakaonibseillä ja/tai pähkinöillä.



## Questbar Keksit

### Ainekset:

- 2 Questbar Cookies&Cream proteiiniapatukkaa
- 2 Questbar Cookie Dough proteiiniapatukkaa

### Valmistus:

- Esilämmitä uuni 200 °C.
- Poista Questbarit kääreistä ja aseta uunin keskitasolle voipaperin päälle. Poista välittömästi, kun massa alkaa kuplia tai nousta. Tarkoitus on vain hieman lämmittää taikinaa.
- Pyöritä lämmenneestä taikinasta palloja.
- Lisää pallot leivinpaperille ja uunivuolalle, painele lasin pohjalla tai lusikalla tasaisiksi ja litteiksi.
- Paista kekset uunissa 4-5minuutin ajan tai kunnes hieman saavat väriä.

### Tarjoile lämpiminä!





## Kana Kolmioleipä 1 annosta

### Ainekset:

- 100g kananrintafilettä tai muuta luutonta osaa
- 1 tl Myprotein kookosöljyä
- ½ tl suolatonta maustesekoitusta tai grillimaustetta
- 1 kypsä avokado
- 1 rkl basilikaa
- 1 tl sitruunan mehua
- ¼ tl merisuolaa
- 1 tomaatti/3 aurinkokuivatettua tomaattia

### Rucolaa:

- 2 siivua täysjyväpaahtoleipää
- 1 keitetty kananmuna (valinnainen)

### Valmistus:

1. Leikkaa kana kuutioiksi.
2. Kuumenna öljy pannulla ja lisää kana. Ruskista, kunnes kauttaaltaan ruskea. Mausta ja siirrä jäähtymään.
3. Pilko avokado ja painele kulhossa kevyesti. Lisää sitruunan mehu (estää avokadon tummumasta myöhemmin) ja pilkotut basilikan lehdet. Mausta suolalla ja tarkista maku.
4. Pilko tomaatit pieniksi paloiksi.
5. Levitä leipäviipaleet pöydälle ja levitä avokadotahna päälle.
6. Lisää salaatti, (kananmunaviipaleet) kana ja tomaatit.
7. Yhdistä täytepuolet yhteen ja purista leipä tiiviimmäksi. Leikkaa kulmasta kulmaan saaden kaksi kolmion muotoista palaa. Nappaa mukaan evääksi tai nauti heti!

## Marjainen proteiinipannukakku

### Ainekset:

- |                              |                                      |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 50g Myprotein                | 50g mustikoita                       |
| Protein Pancake pannarimixiä | 50g vadelmia                         |
| 1 tl Myprotein kookosöljyä   | 25g Mass Whey vanilja heraproteiinia |

### Valmistus:

1. Sekoita marjatäyte: sekoita blenderissä marjat, heraproteiini ja tilkka vettä. Lisää vettä 1 tl kerrallaan, jottei täyte ole liian juoksevaa. Massa saa olla tahnamaista.
2. Sekoita pannarimix -jauhe 100-150ml vettä. Taikina saa olla melko paksua!
3. Kuumenna öljy pannulla (noin 75% maksimitehosta).



4. Paista pannukakku/lettu kääntäen kerran, kunnes ruskea molemmin puolin.
5. Tarjoile marjatäytteen ja tuoreiden marjojen kanssa!

## Synnittömät suklaakonvehdit

### Ainekset:

- |                         |                                      |
|-------------------------|--------------------------------------|
| 200g pähkinäsekoitusta  | 30g orgaanista kaakaojauhetta        |
| 10 kivetöntä taatelia   | 20g Mass Whey vanilja heraproteiinia |
| 20g kaurahiutaleita     |                                      |
| 1 rkl agave - siirappia |                                      |

### Valmistus:

1. Sekoita pähkinät, kaurahiutaleet, taatelit ja siirappi blenderissä.
2. Sekoita joukkoon vettä 1 tl kerrallaan, kunnes massa on tahnamaista ja tahmeaa.
3. Pyöritä tahmeasta tahnasta käsissä palloja ja siirrä leivinpaperille tai muulle tarttumattomalle alustalle.
4. Sekoita kaakaojauhe erillisessä kulhossa, lisää jälleen vettä ½-1 tl kerrallaan, jotta saat sopivan paksua seosta. Mausta steviolalla jos seos on liian voimakasta tai hapanta omaan makuusi. Jätä seos hieman löysäksi, muttei täysin vetiseksi. Tarkoituksen on dipata pallot kastikkeessa.



5. Pyörittele/kasta pallot kastikkeessa ja siirrä 2.5tunniksi jääkaappiin jäähmettymään.
6. Sekoita heraproteiini veden kanssa, lisää vesi pienissä määrissä, jotta saat aikaan jälleen hyvin paksua kastiketta. Koristele suklaapallot kastikkeella ja anna jäähmettyä jääkaapissa toiset 10-15min.



**Mass**

WWW.MASS.FI

