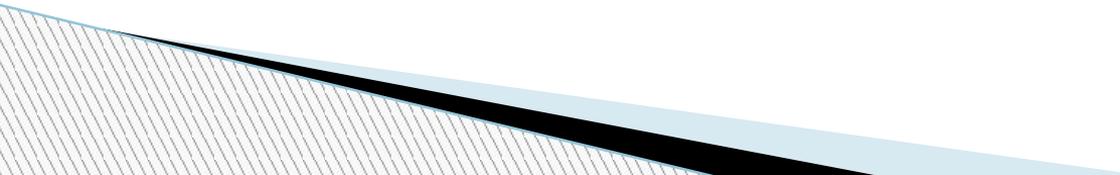


**Как составить себе
индивидуальную программу
питания в зависимости от
цели**



Содержание

1. Что такое БОВ? Как его посчитать? 2 самые распространенные формулы.

2. Как посчитать калорийность с учетом активности?

Пример

3. Как высчитать из полученной калорийности белки/жиры/углеводы?

Пример.

4. Расчет адаптированный под похудение и набор массы. Пример.

5. Где считать калории и бжу и как вносить их в счетчик?

Что такое базовый обмен веществ?

БОВ(BMR) - это количество энергии, которое необходимо человеку для жизнеобеспечения в состоянии покоя и комфортной температурной среде (18-20 градусов). Т.е. это то количество энергии, которое ежедневно тратит ваш организм для того, чтобы существовать. Базовый обмен зависит от многих факторов: пола, веса тела, соотношения мышечной, жировой, костной тканей, скорости обмена веществ, температуры окружающей среды и др.

Основные используемые формулы для расчета базового обмена веществ это формулы Харриса-Бенедикта, Миффлина-Сан Жеора и Тома Венуто. Мы рассмотрим 2 первые.

Все эти формулы строятся на разных алгоритмах расчета, но дают приблизительно один результат с разницей в 50-100 калорий.

Интенсивность основного обмена у мужчин в **среднем** составляет 1 ккал/кг/ч, то есть за сутки на основной обмен расходуется 1700 ккал для мужчины весом 70 кг.

Для женщин эта величина меньше примерно на 10%.

Что такое базовый обмен веществ?

- ▣ Величина базового обмена зависит от соотношения в организме процессов анаболизма и катаболизма. (Анаболизм это процесс создания клеток, тканей, веществ необходимых для работы организма, катаболизм – процесс противоположный анаболическому, а именно процесс распада клеток, разрушение сложных структур с выделением энергии в виде тепла.)
- ▣ Освобождаемая в ходе метаболических процессов тепловая энергия расходуется на поддержание постоянства температуры тела. Эта энергия также расходуется на процессы клеточного метаболизма, кровообращение, дыхание, выделение, поддержание температуры тела, функционирование жизненно важных нервных центров мозга, постоянную секрецию эндокринных желёз.
- ▣ Энергозатраты организма возрастают при физической и

Как же посчитать свой базовый обмен веществ (БОВ)?

Существует немало формул для расчета базовой калорийности, мы рассмотрим 2, которые наиболее часто встречаются и используются. Это формулы Харриса Бенедикта и Миффлина-Сан Жеора, они неодинаковы для женщин и мужчин.

На этом этапе необходимо запомнить : **ниже базового обмена веществ опускать свой калораж нельзя! Это минимум, который вы должны получать ежедневно.**

Калория - единица измерения энергии. Другие единицы измерения величин - см, метр, литр, кг, тонна.

Формулы расчета калорийности для женщин

1. Формулы Харриса-Бенедикта:

$$447,593 + (9,247 * \text{вес в кг}) + (3,098 * \text{рост в см}) - (4,330 * \text{возраст в годах}) = \text{БОВ}$$

2. Формула Миффлина-Сан Жеора:

$$10 * \text{вес в кг} + 6,25 * \text{рост в см} - 5 * \text{возраст в годах} - 161 = \text{БОВ}$$

Формулы расчета калорийности для мужчин

1. Формула Харриса-Бенедикта:

$$88,362 + (13,397 * \text{вес в кг}) + (4,799 * \text{рост в см}) - (5,677 * \text{возраст в годах}) = \text{БОВ}$$

2. Формула Миффлина-Сан Жеора:

$$10 * \text{вес в кг} + 6,25 * \text{рост в см} - 5 * \text{возраст в годах} + 5 = \text{БОВ}$$

Когда мы посчитали БОВ, мы должны знать что делать с ним дальше, поэтому □

Что такое коэффициент активности?

Коэффициент активности человека это величина равная соотношению затрат энергии человека в период активности к затратам в состоянии покоя (величине базового энергетического обмена). Коэффициент активности зависит от образа жизни человека, любая физическая активность влияет на него. Чем больше мы двигаемся ,тем выше коэффициент активности.

Что подразумевается под активностью?

Под вашей суточной активностью подразумевается любое физическое движение – мытье посуды, ходьба пешком до и из, уборка дома ,прогулки с домашними питомцами, с детьми, одеть/раздеть малыша ,приготовить завтрак и накормить семью и многие другие действия, которые мы выполняем ежедневно.

Как мы понимаем коэффициент активности у профессионального спортсмена и у офисного работника будет различаться очень сильно.

Значение величины коэффициента физической активности всегда выше единицы и может варьироваться от 1,2 до 4(в проф спорте). Значения от 2,4 до 4 и выше могут наблюдаться у спортсменов во время интенсивных тренировок или соревнований и носят временный характер.

На следующем слайде вы увидите коэффициенты активности ,которые примерно отображают ваши затраты. Но вы должны понимать ,что это лишь цифры, которые по факту могут быть больше или меньше. Нам нужна отправная точка от которой мы будем отталкиваться , поэтому необходимо понимание количества энергии ,которое мы съедаем, для достижения поставленных целей.

Коэффициенты активности

- 1,2 малоподвижный образ жизни (крайне мало двигаемся)
 - 1,375 (3 тренировки в неделю по часу со средней интенсивностью)
 - 1,55 (4 тренировки в неделю по часу со средней интенсивностью)
 - 1,725 (5-6 тренировок в неделю по часу)
 - 1,9 (6-7 тренировочных часов неделю)
 - 2 и выше (от 6 тренировочных часов в неделю +высокая активность в течении дня)
 - 3-4 (от 6 тренировочных часов + высокая активность в течении дня + тяжелая физическая работа)
- БОВ * коэф.акт. = количество калорий для поддержания вашего
нынешнего веса

10 тыс.шагов в день – здоровая активность

Зачем ходить 10 тыс. шагов в день?

Большинство источников говорит о том , что нужно проходить ежедневно 10 тысяч шагов.

Считается что это «здоровый минимум». Такой уровень активности необходим для снижения рисков сердечно сосудистой системы и для активации опорно-двигательного аппарата. Но так ли это на самом деле?

Логично будет предположить , что нормы будут зависеть от некоторых факторов: возраст, физическое состояние, вес, цели . Например, в возрасте 80 лет и 18 нормы будут разные.

На самом деле научные исследования не ставят однозначную норму шагов . А цифры используются прежде всего для упрощения, ведь у всех разная длина шага.

Поскольку наша цель это повышение активности в течении дня и хорошее самочувствие я рекомендую стремиться к цифре в 10 тысяч шагов. Люди часто недооценивают влияние здорового образа жизни на свое самочувствие и развитие многих заболеваний. В любых стратегиях коррекции веса, а также в борьбе с некоторыми заболеваниями , метаболическими и др. нарушениями используется изменение образа жизни в первую очередь , сосредотачиваясь на диете и повышении физической активности.

Где можно ошибиться в подсчетах?

По формулам Харриса Бенедикта и Миффлина-Сан Жеора мы вычислили БОВ и умножив это число на коэффициент активности мы можем посчитать количество калорий ,необходимое для поддержания веса.

$\text{БОВ} * \text{коэф. акт.} = \text{количество калорий для поддержания вашего нынешнего веса}$

Что же обычно делают если нужно снизить массу тела ?

10-20 % от нормы калорий отнять от поддержания.

Что делать если мы хотим набирать мышечную массу?

10-20% от нормы калорий прибавить к поддержанию.

Казалось бы, все просто. Но тут есть много но. Формулы и коэффициенты активности стандартные для всех. И многие в погоне за быстрым результатом сильно занижают свой калораж ,неправильно подбирают коэффициент, отсюда неправильно расставляют нормы бжу - таким образом срываются снова и снова загоняя себя в еще большие рамки. Очень важно правильно посчитать калорийность, чтобы правильно рассчитать бжу.

Снижаем массу тела плавно!

Когда вы рассчитали свой БОВ и умножили его на коэффициент активности вы получили число калорий для поддержания нынешней массы тела.

Я рекомендую не отнимать никакой % для снижения массы тела ,а для начала попробовать применить полученную цифру для поддержания. Почему?

Потому что может произойти рекомпозиция тела уже при изменении бжу, а какой смысл начинать сразу с минимальных калорий, если мы можем постепенно их снижать, в случае необходимости . А если не нужно снижать калорийность, зачем есть меньше, когда можно кушать достаточно и при этом получить желаемое? В любом случае отправная точка имеет место быть и на ее основании мы пойдем куда двигать калораж

Коротко о белках, жирах и углеводах

- Продукты питания можно разделить на 6 основных классов питательных веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и вода. Мы рассмотрим первые 3.
- Белок - главный строительный материал организма. Он участвует в создании мышц, сухожилий, органов, кожи, а также нужен для производства ферментов, гормонов, нейромедиаторов и различных молекул, которые выполняют множество важных функций.
- Жиры - важнейший нутриент питания. Из холестерина(жир) синтезируются половые гормоны. Клеточная мембрана каждой клетки организма представляет собой двойной слой молекул класса липидов, при этом мембраны обновляются каждый день.
- Углеводы - основной источник энергии для нашего организма. Все углеводы в ЖКТ распадаются до глюкозы.
- Интересный факт: без потребления углеводов организм может выжить, благодаря процессу глюконеогенез. Это умение создавать глюкозу из других источников. Это означает что глюкоза крайне важна для организма.
- Из всех этих нутриентов строится наше тело. Каждый нутриент имеет свою калорийность □

БЖУ это белки, жиры,

углеводы

- В 1 гр белка -4 калории. Это означает что 1 грамм белка при переваривании и усвоении даёт энергию в 4 ккал .
- В 1 гр жира – 9 калорий. Это означает что 1 грамм жира при переваривании и усвоении даёт энергию в 9 ккал .
- В 1 гр углеводов -4 калории. Это означает что 1 грамм углеводов при переваривании и усвоении даёт энергию в 4 ккал .
- Нормы белка в день: от 1,5 гр до 2 гр на 1 кг веса тела. Для не тренирующихся можно взять 1,5 гр белка на 1 кг массы тела, для тренирующегося человека 2 гр или даже больше. Эти значения могут быть изменены и будут зависеть от интенсивности и частоты тренировок спортсмена, самочувствия , прогресса, целей и др факторов. Для не тренирующихся людей также может быть не лишним поднять норму белка. Эти изменения будут также зависеть от роста, веса, цели составления плана питания, самочувствия и образа жизни в целом.
- Нормы жиров в день : 1-2 гр на 1 кг веса тела (при ожирении - индивидуальный расчет может быть 0,8 гр жиров на кг веса тела или меньше)
- Углеводы: 3-4 гр на 1 кг веса тела и выше.
- Если белки и жиры это условно постоянные величины , то углеводы могут варьироваться .

Углеводы самый вариабельный нутриент

Белки	Жиры	Углеводы
Женщины: от 1,5 до 2 Мужчины: от 1,8-2 При интенсивных и частых тренировках могут повышаться	От 1 гр до 2 гр	От 0,5 гр /кг массы тела до 10 гр/кг массы тела Индивидуальный расчет

Источники белка(на 100 гр сырого продукта)

Продукты животного происхождения:

- Филе куриной грудки - (20 гр)
- Филе грудки индейки - (20 гр)
- Субпродукты (желудочки,сердечки, печень,почки)-(15-20 гр)
- Говядина,телятина - (20 гр)
- Морепродукты - (20 гр)
- Рыба - (20 гр)
- Белок куриного яйца - (11 грамм)

Продукты растительного происхождения:

- Чечевица - (24 гр)
- Горох - (20 гр)
- Нут - (19 гр)
- Соя - (35 гр)
- Фасоль - (20-24 гр)
- Орехи - (20 гр) в среднем
- Семена - (20 гр) в среднем

Молочные продукты:

- Творог 2-5% - (18 гр)
- Сыры - (20-30 гр)

Источники жиров(на 100 гр сырого продукта)

Жиры животного происхождения:

- Жирное мясо - (20 -30 гр)
- Жирная рыба - (13- 20 гр)
- Масло сливочное - (82 гр)
- Сыры - (18-30 гр)
- Творог жирный - (18 гр)
- Желток куриного яйца - (31 гр)

Жиры растительного происхождения:

- Масло льняное - (99 гр)
- Масло оливковое - (99 гр)
- Масло растительное - (99 гр)
- Орехи любые - (30-65 гр)
- Авокадо - (20 гр)
- Капсулы (БАД) их также необходимо учитывать

Источники углеводов(на 100 гр сырого продукта)

Крупы:

- Овсянка - (70 гр)
- Рис - (70 гр)
- Гречка - (70 гр)
- Пшено - (65 гр)
- Перловка - (50 гр)

Другие источники:

- Чечевица - (50 гр)
- Нут - (50 гр)
- Макароны - (70 гр)
- Картофель - (16 гр)
- Хлеб
- Хлебцы
- Варенье /мёд/джем/шоколад/пастила/зефир

Фрукты (не более 70 грамм фруктозы):

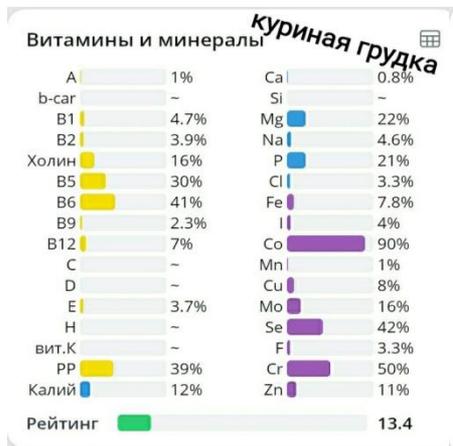
- Бананы - (21 гр фруктозы)
- Изюм - (66 гр фруктозы)
- Курага - (51 гр фруктозы)
- Яблоки - (9,8 гр фруктозы)
- Виноград - (15,4 гр фруктозы)
- Чернослив - (57 гр фруктозы)



Витаминно-минеральный состав. Говядина.



Витаминно-минеральный состав. Курица.





Витаминно-минеральный состав. Индейка.



Витаминно-минеральный состав.

Свинина.



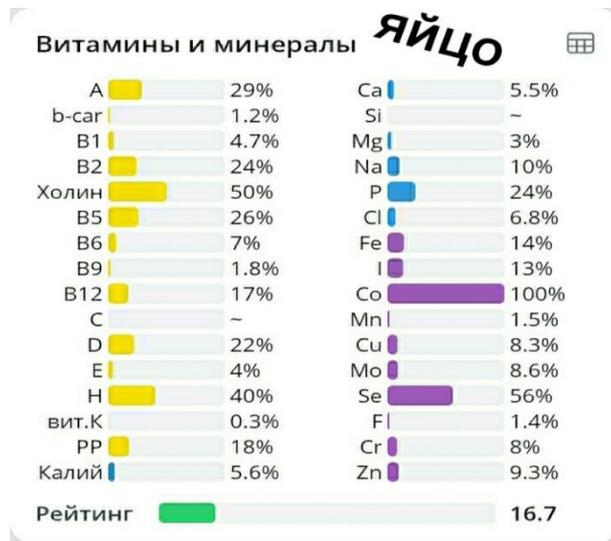
Витаминно-минеральный состав. Рыба/моллюски.



Витаминно-минеральный состав. Рыба/моллюски.



Витаминно-минеральный состав. Смешанные продукты питания.



Витаминно-минеральный состав. Рыба.



Витаминно-минеральный состав. Молочные продукты.



Витаминно-минеральный состав. Бобовые.

Витамины и минералы **соя зерно**



Рейтинг 42.9

Витамины и минералы **чечевица**



Рейтинг 26.5

Витамины и минералы **соя бобы**



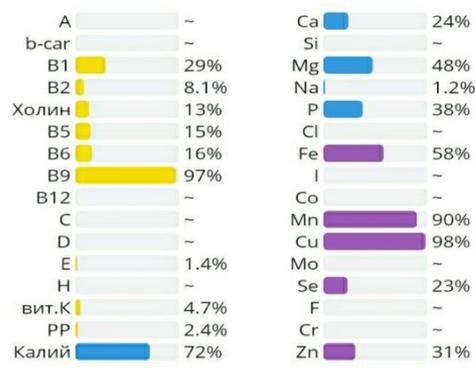
Рейтинг 11.2

Витамины и минералы **красная фасоль**



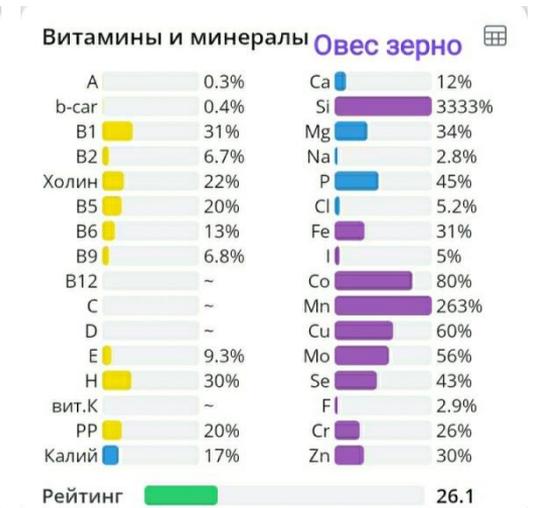
Рейтинг 26.9

Витамины и минералы **белая фасоль**



Рейтинг 20.8

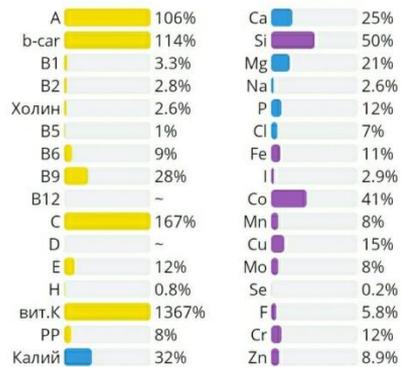
Витаминно-минеральный состав. Крупы.



Витаминно-минеральный состав. Растения.



Витамины и минералы **петрушка**



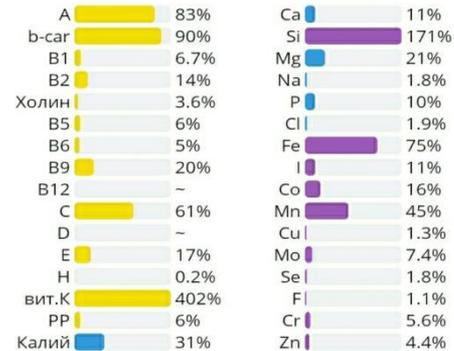
Рейтинг 22.1

Витамины и минералы **укроп**



Рейтинг 19

Витамины и минералы **шпинат**



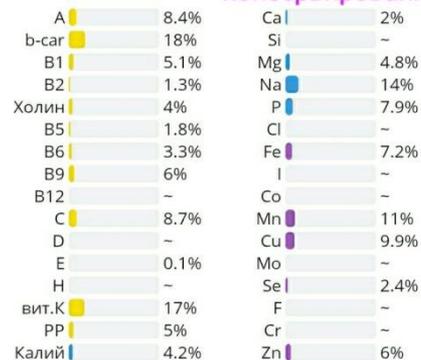
Рейтинг 23.3

Витамины и минералы **горошек свежий**



Рейтинг 12.8

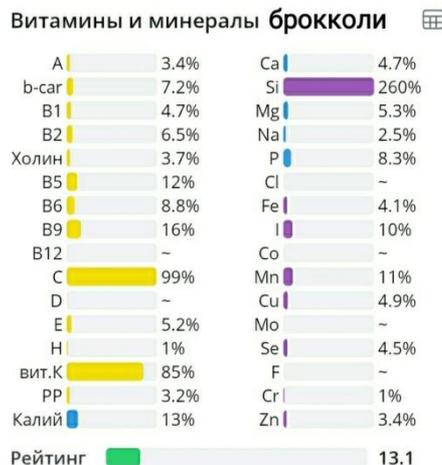
Витамины и минералы **горошек консервированный**



Рейтинг 4.3

Витаминно-минеральный состав. Растения.

Витаминно-минеральный состав. Растения.



Витамины		бета Каротин	капуста кейл	15.3 мг
Витамин В1, тиамин				0.1 мг
Витамин В2, рибофлавин				0.1 мг
Витамин В5, пантотеновая				0.1 мг
Витамин В6, пиридоксин				0.3 мг
Витамин В9, фолаты				29 мкг
Витамин С, аскорбиновая				120 мг
Витамин К, филлохинон				817 мкг
Витамин РР, НЭ				1 мг
Макроэлементы				
Калий, К				447 мг
Кальций, Са				135 мг
Магний, Mg				34 мг
Натрий, Na				43 мг
Фосфор, P				56 мг
Микроэлементы				
Железо, Fe				1.7 мг
Марганец, Mn				0.8 мг
Медь, Cu				300 мкг
Селен, Se				0.9 мкг
Цинк, Zn				0.4 мг

Снижение массы тела /Набор мм

- Для снижения массы тела: вычислить 10-20 % от нормы калорий и вычесть эту цифру из вашей нормы. Таким образом вы создаете «дефицит» энергии, побуждающий организм сжигать собственный жир в качестве топлива . Для безопасного снижения веса дефицит калорий от нормы должен быть не более 20%. Дефицит более 20% может приводить к недостатку микро и макроэлементов ,а также провоцировать срывы.
Важно: ключевой фактор прогресса это соблюдение всех необходимых условий на длительном отрезке времени.
- Для набора мышечной массы : вычислить 10-20 % от нормы калорий и прибавить к вашей норме . Таким образом вы создаете «профицит» энергии. Для качественного набора массы тела профицит также не нужно делать более 20%, иначе может прилипнуть излишек жира. Но мы должны понимать что чистую мышечную массу набирать не просто ,особенно мезоморфам и эктоморфам и какое то количество жира всё равно прибавится и это нормально. Это надо понимать и быть готовым .
- Приведу пример расчета с самого начала□

Пример (1 формула)

Исходные данные : девушка, 50 кг, 160 см рост,
28 лет, 3 тренировки в неделю

1. Формулы Харриса-Бенедикта:

$$447,593 + (9,247 * \text{вес в кг}) + (3,098 * \text{рост в см}) \\ - (4,330 * \text{возраст в годах}) = \text{БОВ}$$

$$447,593 + (9,247 * 50 \text{кг}) + (3,098 * 160 \text{см}) - \\ (4,330 * 28 \text{лет}) \\ = 1284,383$$

Пример (2 формула)

2. Формула Миффлина-Сан Жеора:

$10 * \text{вес в кг} + 6,25 * \text{рост в см} - 5 * \text{возраст в годах} - 161 = \text{БОВ}$

$10 * 50 \text{ кг} + 6,25 * 160 \text{ см} - 5 * 28 \text{ лет} - 161 = 1199$

1199 калорий и
1284,383 калорий

Мы рассчитали БОВ (BMR) – минимальное количество энергии, которое необходимо потреблять девушке 50 кг и 160 см на поддержание своего веса в состоянии покоя

Пример (учитываем активность)

Я выбрала вторую формулу (также можно найти среднее арифметическое и взять это значение)

$1200 * 1,375$ (коэффициент при 3 умеренных тренировках в неделю) = 1650 калорий при 3 тренировках в неделю

(чтобы не худеть и не толстеть)

Пример (с подсчетом бжу)

- 1650 калорий . Девушка 50 кг
- Белки: рекомендация для тренирующегося человека не менее 2 гр/кг веса тела □
 $50(\text{ кг девушки}) * 2 \text{ гр белка} = 100\text{гр белка}$ ($100 \text{ гр белка} * 4 \text{ калории} = 400$ калорий)
- Жиры: рекомендация для тренирующегося человека могут быть от 1 до 1,5 и даже 2 гр/кг веса тела, возьмём 1 гр и 1,5:
 $50(\text{ кг девушки}) * 1 \text{ гр жиров} = 50 \text{ гр жиров}$; $50 \text{ гр жиров} * 9 \text{ калорий} = 450$ калорий ;
 $50(\text{ кг девушки}) * 1,5\text{гр жиров} = 75 \text{ гр жиров}$; $75 \text{ гр жиров} * 9 \text{ калорий} = 675$ калорий
- Углеводы: считаем по остатку из калорийности:
 $1650 - (400\text{б} + 450\text{ж}) = 800 \text{ калорий на углеводы}$
 $800/4 \text{ калории} = 200 \text{ гр углеводов}$
- Б100/Ж50/У200
Если мы выбираем вариант с 75 гр жира, то бжу будет выглядеть так:
□ Б100/Ж75/У143

Пример (снижение массы тела)

- 1650 девушка хочет похудеть
- $1650 - 10\%$ (10% от 1650 это 165 калорий)
- $1650 - 165 = 1485$ калорий для безопасного снижения веса
- Бжу регулируем за счет углеводов
- Б100/Ж50/У158 гр с учетом 10% дефицита

Давайте посмотрим что же можно съесть на 1500(округлим) калорий при нашем бжу?

Пример □

Пример питания на 1500 калорий

Б100/ж48/у162 1494 калории

 Завтрак	523
	Калории
3 шт	
Геркулес Овсяные Хлопья Традиционные 50 г	175
Яйцо 165 г	243
Parmlat Молоко 0,5% 300 мл	105

 Обед	512
	Калории
3 шт	
Мистраль Бурый Рис 50 г	172
Форель 200 г	296
Оливковое Масло 5 г	44

 Ужин	459
	Калории
4 шт	
Простоквашино Творог 2% 1 упаковка (220г)	227
Черника 150 г	86
Домик в деревне Кефир 1% 200 мл	76
Геркулес Овсяные Хлопья Традиционные 20 г	70

Всего Жиров: 48,32г
Холестерин: 814мг
Натрий: 337мг
Всего Углеводов: 134,12г
Диетическая Клетчатка: 9,6г
Сахар: 17,71г
Белок: 130,71г

Из чего на самом деле складывается калораж?

На 1500 калорий не так уж и много можно съесть и самочувствие может быть хуже. Почему так?

Часто забывают добавить крайне важную информацию которую сейчас вы узнаете:

Калорийность рациона складывается не только из формулы расчета БОВ и коэффициента активности.

1. TEF- (thermic effect of food) переводится как «термический эффект пищи». Любая еда имеет свой TEF. Пища, которую мы едим содержит энергию в виде калорий, чтобы переварить и усвоить съеденные калории, организм РАСХОДУЕТ калории на переваривание и усвоение этой пищи. Разные типы пищевых продуктов имеют свой термический эффект – TEF. Белок имеет самую высокую степень обработки организмом. Примерно 20 % энергии продукта идет на его переваривание и усвоение.

Углеводы требуют значительно меньше энергии на их обработку. Примерно 6-10% энергии из них идет на их переваривание и усвоение.

Жиры имеют самый низкий TEF.Около 2-3% своей энергии идет на их обработку и усвоение организмом.

2. NEAT (non- exercise activity thermogenesis), переводится как «термогенез внетренировочной активности».

Организм вырабатывает тепло на поддержание постоянной температуры тела всегда. В не тренировочную активность входят ходьба, готовка, уборка, мытьё посуды, прогулки с детьми ,с животными, поддержание позы во время сидения и любая другая бытовая активность.

3.EAT (exercise activity thermogenesis) переводится как «термогенез тренировочной активности», то есть выработка энергии затрачиваемая на тренировочную активность , как мы могли догадаться. Это занятия в тренажерном зале, плавание, турники, пилон, кардио и другие занятия спортом.

4.BMR (basal metabolic rate) – это «базовый обмен веществ», который мы с вами научились считать, он же БОВ.

То есть по факту выходит что наша калорийность поддержания будет складываться из этих составляющих :

BMR+ NEAT+ EAT+ TEF

Спойлер: если мы сильно занижим свою калорийность для снижения массы тела ,то организм не будет сжигать ваш жир в виде топлива, он наоборот, снизит потребление энергии на все вышеперечисленные нужды и будет меньше тратить энергии, чтобы остаться в «живых».Такой механизм сложился за много лет эволюции. Потому для снижения массы тела даже минимума в виде 1200 или даже 1500 может быть мало и есть надо будет больше, чтобы начать худеть.

Вернемся к нашему примеру □

Пример:

Основной обмен девушки 50 кг ,160 см ростом = 1200 калорий (по формуле). Калорийность поддержки при 3 тренировках в неделю с коэффициентом активности 1,375 =1650 калорий. И если еще и снизить жировую массу захочется ,то сколько надо вычесть из 1650?165-330 калорий? Останется 1500 или 1320 .Эта калорийность очень близка к базовому обмену ,не так ли? Мы уже говорили о том, что ниже базового обмена опускаться нельзя и всё что будет близко к нему – это слишком мало.

Но такой расчет дает нам формула ,по которой нам предлагается считать (если мы начнем гуглить).

Как это выглядит в реальности, при том что девушка 2 раза в день гуляет с ребенком, моет посуду несколько раз в день ,ходит пешком до магазина и выполняет еще много бытовых дел. У нее высокий NEAT – вне тренировочная активность. Давайте примерно прикинем что будет выходить по калориям на самом деле:

$$1200 \text{ (BMR)} + 600 - 700 \text{ (NEAT)} + 400 \text{ (EAT) } + 200 \text{ (TEF) } = 2400 - 2500$$

NEAT и EAT конечно могут +- отличаться, на NEAT уходит даже больше энергии, чем на тренировки.

В итоге мы имеем расход поддержки по калориям 2400 .И для дефицита предостаточно будет вычесть 300 калорий – это чуть больше 10% дефицита. На 2100 калориях тренироваться, выполнять дела по дому или какие то рабочие обязанности гораздо легче + здоровье остается при нас.

Еще надо сказать что люди могут не верно выбирать коэффициент активности и тем самым занижать свой калораж. Женщинам я вообще не рекомендую опускаться ниже 1800 на похудении, а повысить NEAT и EAT. Так мы сможем больше есть и оставаться здоровыми. Бытовой активностью нельзя пренебрегать при снижении массы тела, как показывает практика на нее тратится даже больше энергии, чем на тренировочную

ЕРОС (excess post - exercise oxygen consumption) –избыточное пост-тренировочное потребление кислорода. Это означает что организм после тренировки сжигает как бы больше калорий ,чем до неё, так как после тренировки мы поглощаем большее количество кислорода ,чем до тренировки. Замечали?



Что нужно для составления рациона для себя?

1. Скачать на телефон приложение для подсчета калорий.
2. Попробуйте разобраться в нем. Вбейте ваш сегодняшний завтрак или внесите вашу любимую вкусняшку, чтобы понять сколько она «весит» энергетически, обратите внимание на бжу. Какие там цифры?

3. Необходимо запомнить некоторые калорийности продуктов, т.к. при не правильном внесении их в счетчик калорий бжу может быть посчитано не верно. Но не пугайтесь, много запоминать не нужно. В группах продуктов есть общие черты:

Например , все крупы имеют калорийность примерно одинаковую - 360 калорий и бжу 12/1-6/65.

У птиц низкожирное филе грудки -110 калорий и бжу 20/2/0, филе всего остального будут жирнее 160-210 калорий 18/10-15/0.

В мясе/птице/рыбе/моллюсках нет углеводов. Содержание белка примерно одинаково, варьироваться будет только жирность.

В твороге содержание белка примерно одинаково 15-18 гр ,варьироваться также будет жирность - 0% ,2% ,5%,9%. Жирнее выбирать не советую.

Бобовые обычно не так часто употребляют в еду.

Овощи такие как : капуста всех мастей, огурцы, помидоры , лук, салат, зелень всех мастей учитывать не нужно.

4. Вносить в счетчик нужно часть тела мясного продукта. Потому как разные части мяса/птицы разные по жирности. Например в куриной грудке 110 калорий; в голени, бедрах и крыльях больше жира, поэтому калорий тоже больше 160-190.

Свинина и баранина самое жирное мясо. Я бы рекомендовала использовать на постоянной основе : говядину ,субпродукты, птицу ,рыбу и моллюсков. В них жира будет меньше.

Таблицы калорийности, которыми вы можете пользоваться при необходимости прикреплены в конце презентации.

Как вносить еду в счетчик калорий?

1. Крупы, макароны, чечевицу, фасоль, горох, нут (все что вбирает в себя воду при варке) взвешивать исключительно в сухом виде и в сухом виде в граммах вносить в счетчик. Почему?

Потому что 100 гр гречки впитают воду при варке и станет примерно 350-400 гр гречки- тут будет зависеть от того, сколько каждая хозяйка нальет воды и сколько по времени она будет варить крупу. Но, в кастрюле остается по прежнему 100 гр основного продукта. Вода калорийности не имеет.

2. Рыбу /мясо/птицу/морепродукты взвешивать в сыром (не приготовленном) виде и вносить в счетчик в сыром. Почему?

Потому что при термической обработке из основного продукта в 100 гр мяса уйдет влага и останется примерно 70 гр мяса, вес готового продукта также будет зависеть от способа приготовления. Каждая хозяйка по своему может ужарить 100 граммовый кусочек - от этого и уйдет влаги меньше или больше. □

Мясо всегда уменьшается при термической обработке из-за потери влаги. Поэтому взвешиваем и вносим в счетчик в сыром виде.

Зеленые и белые овощи (капусту брокколи, брюссельскую, белокочанную, цветную, пекинскую, огурцы, любую зелень), а также помидоры не вносим в счетчик. Из за их небольшой калорийности ими можно пренебречь и не считать их вообще.

4. Взвешивать только то, что вы съедите. Т.е. не целый окорок, а только мясо с кости окорочка. (Но это трудоёмкий процесс отделить мясо от кости, поэтому рекомендую выбирать сразу филе). Не весь апельсин, а только его мякоть.

5. Смотрите в счетчик калорий **ВНИМАТЕЛЬНО** и выбирайте из сухих/сырых вариантов. Почему?

Потому что во всех счетчиках разнообразие вариантов и приготовленных блюд в том числе, помимо сухих и сырых. Но в готовые блюда всегда входит список из продуктов: соусы, масло, жир и т.д. И в свой вариант вы никак не попадете. Собирайте ваше блюдо из ваших собственных компонентов, не ориентируйтесь на другие.

См таблицы калорийности или читайте энергетическую ценность на упаковке продукта.

6. Проверяйте калорийность, если у вас крупа, например, определенной марки, выбирайте именно ее. Таким образом вы не

Продуктовая корзина или что можно есть?

На самом деле есть нужно все.

Важно: не рекомендую исключать без медицинских запретов какие-то продукты. Вписывайте их в бжу и изучайте их состав . Так вы не будете «срываться» и объедаться тем, что «нельзя».Согласны?

Когда ставишь запреты на еду ,формируется не правильное понимание плохой- хороший продукт. Поэтому мы будем избегать бессмысленных ограничений.

Имейте ввиду, что почти во всех продуктах содержатся и белки, и жиры, и углеводы, обращайтесь на это внимание при составлении рациона для себя.

Вкусняшка. 10-20% от калорийности вашего рациона может быть что –то вкусное, вредное, любимое - шоколадка или чизбургер.

Овощи содержат клетчатку, она не дает нам энергию, но она важна для пищеварения.

Клетчатка усиливает перистальтику (волнообразные движения) кишечника, ускоряя прохождение пищи через ЖКТ. Клетчатку поедает микрофлора толстого кишечника.

Правильное пищевое поведение

1. Не думать о еде как о награде или наказании.
2. Научится отличать чувство голода от аппетита.

Голод — это потребность организма в энергии и пластических материалах (белках, жирах, углеводах). **Аппетит** — это желание поесть, но не потребность в энергии. Голод — это состояние живого организма в потребности приёма пищи и недостаток в крови веществ, необходимых для дальнейшего его существования, аппетит может присутствовать и без голода, это желание «перекусить», вызванное запахом или видом пищи, социальной обстановкой «за компанию», психическим состоянием «заедание» азарта, печали, страха. Формирование **чувства голода** происходит за счет механизмов гормональной и нервно-рефлекторной регуляции. Пищевой центр — это сложный комплекс, центральным звеном которого служат ядра гипоталамуса, расположенного в промежуточном мозге.

3. Не нужно разделять еду на плохую или хорошую. Нужно понимать какая еда предпочтительнее. Так, кусок мяса с овощами и картофелем будут предпочтительнее чебурека, купавшегося в кастрюле масла — нужно понимать что предпочтительнее первое, чебурек тоже вариант, но менее полезный для организма и коррекции веса из-за избытка жира и недостатка других питательных веществ.
4. Не ставим перед собой запреты на еду. Если у вас нет никаких медицинских противопоказаний не занимайтесь бессмысленными ограничениями.
5. Заранее готовьте себе еду. Спланированные приемы пищи не дадут проголодаться и наестся тем, что будет в доступности. А задача общепита приготовить «повкуснее», чтобы вы туда вернулись.
6. Только 3 приема пищи. Никаких перекусов и не дробим еду на 6-8 приемов. В случае лютого набора мышечной массы количество приемов пищи увеличить будет просто необходимо.

Способы приготовления Еды

1. На пару

2. Жарка без масла на сухой или а/п сковороде или на масле.

На самом деле на масле жарить **МОЖНО**, проблема большинства людей состоит в чрезмерном добавлении масла в сковороду, потому что часто этот метод приготовления еды убирают. Если вы будете отмерять количество **РАФИНИРОВАННОГО** масла для жарки, то на масле жарить можно!

Важно: жарить можно **ТОЛЬКО** на рафинированном масле(любом), а также на кокосовом.

3. Тушение на воде

4. Варка

5. Запекание в духовке

6. Мультиварка

Как вы понимаете, можно пользоваться любым методом.

Рекомендации к вашему рациону

1.Питьевой режим. Не менее 35-40 мл чистой питьевой воды на 1 кг веса тела, если нет ограничений по состоянию здоровья .В некоторых случаях врач может ограничить питьевой режим, но вы должны будете об этом знать.

2.Забудьте про курогрудь, вместо нее используйте любую печень (т.к. печень богата железом(и не только),а многие его недополучают) и субпродукты.

3.Употребляйте в пищу как можно больше субпродуктов (они богаты микро и макро элементами).

4.Делайте 3 приема пищи, вместо 5-6 разового питания с перекусами.

5.Замените сахар на постоянной основе сахарозаменителями. Например стевия (не всем приятна по вкусу, маленький расход),

Пример распределения продуктов

Завтрак	Обед	Ужин
<p>1. Каша на воде или молоке низкой жирности с добавлением сливочного масла + на ваш выбор: яйца, форель, икра минтая/трески/лосось, сыр, печень трески, мясо + сезонные овощи с нераф. маслом</p> <p>2. Хлеб + яичница + сезонные овощи</p> <p>Опционально к хлебу: сливочное масло, творожный сыр, форель, икра минтая/трески/лосось, сыр, печень трески, мясо.</p> <p>На десерт(опционально): фрукты/ягоды/протеиновый</p>	<p>1. Крупа на воде/макароны/картофель + жирное мясо/рыба/птица/моллюски/су бпродукты + овощи сезонные с нераф. маслом</p> <p>Опционально : сметана низкой жирности /йогурт/масло/томатная паста.</p> <p>На десерт(опционально): фрукты/ягоды/протеиновый батончик /злаковый батончик /орехи.</p>	<p>1. Крупа на воде/картофель/батат/макароны + жирное мясо/рыба/птица/моллюски/су бпродукты + сезонные овощи с нераф.маслом</p> <p>2. Творог 0% - 5% + ягоды/фрукты/йогурт</p> <p>Опционально к творогу: орехи, семена, мед, варенье, сиропы без сахара или варенье в ограниченном кол-ве.</p> <p>На десерт(опционально): фрукты/ягоды/протеиновый батончик злаковый батончик.</p>

Составим рациона на 1800 для 50 кг женщины

Завтрак	Обед	Ужин
1.Рисовая каша на молоке + 3 яйца+ помидорка	1.Макароны + филе голени куриной + салат (огурцы, помидоры,зелень,лук)+масло для овощей Конфета	1.Гречка с печенкой и сметаной/йогуртом + капуста брокколи
Вносим в калоризатор как: 1.Рис 80 гр 2.Молоко 0,5%- 200 мл 3.Яйцо – 185 гр 4. Овощи не учитываем Чай/кофе молотый и зерновой не учитываем	Вносим в калоризатор как: 1.Ваш вариант макарон -100 гр 2.Филе голени 150 гр 3.Масло НЕ раф 6 гр 4.Овощи не учитываем Чай/кофе молотый и зерновой не учитываем	Вносим в калоризатор как: 1.Гречка 60 гр 2.Сметана 15% - 10 гр 3. Печень говяжья – 150 гр 4.Овощи не учитываем Чай/кофе молотый и зерновой не учитываем

пример рациона на 1800 калорий

 Завтрак	622 Калории	 Обед	755 Калории	 Ужин	425 Калории
3 шт		4 шт		3 шт	
Яйцо 185 г	272	Яшкино Конфеты "Чио Рио" 1 конфета (16г)	87	Печень Говяжья 150 г	203
Parmalat Молоко 0,5% 200 мл	70	Varilla Макароны 100 г	359	Простоквашино Сметана 15% 10 г	16
Увелка Рис Круглозерный Шлифованный 80 г	280	Куриные Голени (Кожа не Съедена) 150 г	256	Гречка 60 г	206
		Оливковое Масло 6 г	53		

Всего Жиров: 50,58г
Холестерин: 1333мг
Натрий: 995мг
Всего Углеводов: 199,42г
Диетическая Клетчатка: 9,0г
Сахар: 2,42г
Белок: 131,51г

Посмотрите на предыдущий рацион внимательно .У нас получилось бжу 131/50/199 .Как мы можем увеличить сытость еще больше? Мы можем заменить сметану 15% на йогурт 1%, конфету убрать, т.к. в ней много жира, снизить белок до 100 гр и увеличить крупы для большей сытости. Смотрите как получится □

Пример рациона на 1793 калории

 Завтрак	683 Калории	+
4 шт		^
Яйцо 120 г	176	>
Агрокультура Рис Круглозерный 100г	360	>
Риат Молоко 0,5% 200 мл	72	>
Боговарово Масло Сливочное 82.5% 10 г	75	>

 Обед	571 Калории	+
3 шт		^
Шебекинские Макароны Спирали 100г	350	>
Global Village Оливковое Масло 5 мл	41	>
Рококо Филе Голени 150 г	180	>

 Ужин	539 Калории	+
5 шт		^
Печень Говяжья 100 г	135	>
Славянский Биойогурт без Сахара 1% 100 г	45	>
Мистраль Гречка 80 г	281	>
Global Village Оливковое Масло 5 мл	41	>
Боговарово Масло Сливочное 82.5% 5 г	37	>

Всего Жиров: 49,86г

Холестерин: 783мг

Натрий: 237мг

Всего Углеводов: 226,29г

Диетическая Клетчатка: 6,2г

Сахар: 0,92г

Белок: 105,15г

Завтрак: увеличили крупу, убрали 1 яйцо, добавили масло в кашу.

Обед: поменяли марку филе голени на менее жирную (смотрите свою) .

Ужин: добавили сливочное масло в гречку или печень, оливковое масло для овощей, которые мы не учитываем.

Можете вписать свой вариант.

Пример рациона на 1807



Завтрак

560
Калории

4 шт

Орехи Кешью
30 г

174

Геркулес Овсяные Хлопья
Традиционные
50 г

175

Parmalat Молоко 0,5%
200 мл

70

Магнит Апельсин
300 г

141



Обед

739
Калории

4 шт

Форель
250 г

370

Оливковое Масло
6 г

53

Щелковохлеб Хлеб
Дарницкий
100г

200

Магнит Банан
130 г

116



Ужин

508
Калории

3 шт

Мистраль Бурый Рис
50 г

172

Индилайт Филе Бедр
Индейки
200 г

282

Gea Масло Тыквенное
6 г

54

Пример с фруктами.

Допустимо варьировать нутриенты +- т.к.
мы не машины. Бжу 114/68/181

Всего Жиров: 67,55г

Холестерин: 145мг

Натрий: 261мг

Всего Углеводов: 181,44г

Диетическая Клетчатка: 9,2г

Сахар: 18,10г

Белок: 114,25г

Пример рациона на 1754 калорий с вкусняшками

 Завтрак	516 Калории	 Обед	810 Калории	 Ужин	428 Калории
3 шт		3 шт		3 шт	
Милка Молочный Шоколад с Фундуком 50 г	268	Snickers Сникерс 100 г	499	Индилайт Филе Грудки Индейки 200 г	200
Parmalat Молоко 0,5% 200 мл	70	Бухта Изобилия Треска Филе 300 г	258	Перловка 50 г	175
Геркулес Овсяные Хлопья 50 г	178	Оливковое Масло 6 г	53	Льняное Масло 6 г	53

Если вы всё же заменили «природную» еду чем-то сладким и жирным, то придется вписать менее жирное мясо, такое как грудка или нежирная рыба типа трески и съесть меньше «сложных»

Всего Жиров: 65,78г
Холестерин: 0мг
Натрий: 4мг
Всего Углеводов: 167,22г
Диетическая Клетчатка: 9,2г
Сахар: 76,40г
Белок: 128,78г

Сладости. Что выбрать?

- Зефир
- Пастила
- Фрукты, ягоды
- Мармелад
- Протеиновые батончики
- Варенье
- Мед

Почему ?

Потому что жиры мы должны выбирать полезные из природных источников таких как жирная рыба(рыбий жир), яичные желтки , мясо, масла, орехи, семена. Так как я упоминала о том что из жиров формируются мембраны клеток нашего организма. Представьте себе кирпичный дом, в котором строители вместо нужных кирпичиков вставляли «комочки мусора» .То же происходит и в клетках когда мы едим некачественные жиры и не только жиры. Потому если уж вы захотели полакомиться настоящей вкусной выпечкой испеките ее сами из хороших продуктов. В магазинных кондитерских изделиях чаще всего кладут дешевые заменители продуктов и рафинированные масла.

Чем отличаются рафинированные масла от нерафинированных?

- Рафинированные масла – это масла которые прошли все степени очистки и никаких витаминов и антиоксидантов в них больше нет. Такое масло будет гораздо меньше окисляться на воздухе и при нагревании. Поэтому на нем можно жарить.
- Нерафинированные масла – это масла которые прошли только фильтрацию от частиц, которые остались после прессования этого самого масла.

Таблица калорийности для мяса рыбы

	Состав на 100 грамм продукта			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Свинина шейка	13,6	31,9	0	343
Свинина окорок	18	21,3	0	261
Свинина грудинка	10,1	53	0	510
Сало	2,4	89	0	797
Говядина грудинка	19,3	15,7	0	217
Говядина сердце	16	3,5	0	96
Говядина язык	12,2	10,9	0	146
Говядина вырезка	20,1	3,5	0	113
Говядина окорок	18,9	12,4	0	187
Тушенка говядина высш.сорт	15	17	0	213
Телятина вырезка	20,5	2,4	0	105
Телятина окорок	19,9	3,1	0	108
Баранина окорок	18	18	0	232
Баранина лопатка	15,6	25	0	284
Индейка грудка	19,2	0,7	0	84
Индейка крылышки	16,5	11,4	0	168
Индейка ножки	15,7	8,9	0	142
Индейка окорочка	18,4	6,4	0	131
Курица грудка	21,5	1,3	0	99
Курица желудки	18,2	4,2	0,6	114
Курица крылышки	19,2	12,2	0	186
Курица окорочка	16,8	10,2	0	158
Курица печень	19,1	6,3	0,6	136
Курица сердце	15,8	10,3	0,8	159
Курица филе	23,1	1,2	0	110
Утка	13,5	28,6	0	308
Горбуша свежая	20,5	6,5	0	142
Зубатка	19,6	5,3	0	126
Кальмары свежие	18	0,3	0	74
Камбала	16,5	1,8	0	83
Карась	17,7	1,8	0	87
Карп	16	5,3	0	112
Кета	22	5,6	0	138
Кефаль	21	0,4	0	124
Килька балтийская	14,1	9	0	137
Корюшка	15,4	4,5	0	102
Креветки	22	1	0	97
Ледяная рыба	17,7	2,2	0	90

Ледяная рыба	17,7	2,2	0	90
Лещ свежий	17,1	4,1	0	105
Лосось свежий	19,9	13,6	0	201
Макрель	20,7	3,4	0	113
Мидии отварные	9,1	1,5	0	50
Минтай	15,9	0,9	0	72
Мойва	13,4	11,5	0	157
Морская капуста	0,9	0,2	0	5
Навага	16,1	1	0	73
Налим	18,8	0,6	0	80
Окунь морской	17,6	5,2	0	117
Окунь речной	18,5	0,9	0	82
Осетр	16,4	10,9	0	163
Палтус	18,9	3	0	102
Пинча	17,2	0,2	0	71
Плотва	19	0,4	0	110
Путассу	16,1	0,9	0	72
Раки речные	15,5	1	1,2	76
Сазан	18,2	2,7	0	97
Сайра	18,6	12	0	182
Сардина	20,6	9,6	0	169
Северюга	17	11,8	0	160
Сельдь	16,3	10,7	0	161
Семга	21,6	6	0	140
Скумбрия	18,7	11,9	0	181
Сом	16,8	8,5	0	143
Ставрида	19	5	0	119
Стерлядь	17	6,1	0	122
Судак	19,2	0,7	0	84
Тилапия	20,1	1,7	0	97
Треска	17,7	0,7	0	78
Тунец	23	1	0	101
Форель	19,2	2,1	0	97
Хек	16,6	2,2	0	86
Шпроты в масле	17,4	32,4	0,4	363
Щука	18,4	0,8	0	82
Яйцо куриное	12,7	10,9	0,7	157
Яйцо куриное желток	16,2	31,2	1	352
Яйцо куриное белок	11,1	0	0	44
Яйцо перепелиное	11,9	13,1	0,6	168

Таблица калорийности. Фрукты

	Состав на 100 грамм продукта			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Абрикос	0,9	0,1	9	41
Ананас	0,4	0,2	11,8	49
Апельсин	0,9	0,2	8,1	38
Арбуз	0,7	0,2	8,8	38
Банан	1,5	0,1	21	89
Бананы сушеные	4,5	0,6	54	245
Брусника	0,7	0,5	8	43
Виноград	0,6	0,2	15	65
Вишня	0,8	0,5	10,3	52
Вишня сушеная	1,5	0	73	292
Голубика	1	0	7	35
Гранат	0,9	0	11,2	52
Грейпфрут	0,7	0,2	6,5	35
Груша	0,4	0,3	9,5	42
Дыня	0,6	0	9,1	38
Ежевика	2	0	6,4	31
Изюм	1,8	0	66	262
Инжир	0,7	0,2	11,2	49
Инжир сушеный	3,1	0,8	57,9	257
Киви	0,8	0,4	8,1	47

Киви	0,8	0,4	8,1	47
Клубника	0,8	0,4	6,3	34
Клубника сушеная	0	0	73	286
Клюква	0,5	0	3,8	26
Крыжовник	0,7	0,2	9,1	43
Курага	5,2	0	55	234
Лимон	0,9	0,1	3	16
Малина	0,8	0,3	8,3	42
Манго	1	0,2	17	65
Мандарин	0,8	0,3	8,1	40
Облепиха	0,9	2,5	5	52
Папайя	0,6	0,1	11,1	41
Персик	0,9	0,1	9,5	43
Слива	0,8	0	9,6	43
Смородина красная	0,6	0,2	7,7	43
Смородина черная	1	0,4	7,3	44
Финики сушеные	2,5	0	68,5	271
Хурма	0,5	0	13,2	53
Черешня	1,1	0,4	10,6	50
Черника	1,1	0,6	8	44
Чернослив	2,3	0	58,4	242
Шиповник свежий	1,6	0	10	51
Шиповник сушеный	3,4	0	21,5	110
Яблоки сушеные	2,2	0,1	59	253
Яблоко	0,2	0,3	8	37

Таблица калорийности. Крупы, мука.

	Состав на 100 грамм продукта			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Рис	7	1	71,4	330
Рис коричневый	6,3	4,4	65,1	331
Крупа гречневая	12,6	3,3	62,1	335
Крупа манная	10,3	1	67,7	328
Горох сушеный	20,5	2	48,6	298
Крупа кукурузная	8,3	1,2	71,6	337
Крупа перловая	9,3	1,1	66,5	320
Пшено	11,5	3,3	66,5	348
Фасоль сушеная	21	2	46,6	292
Овсяные хлопья	11,9	7,2	69,3	366
Мука пшеничная высший сорт	10,3	1,1	68,9	334
Мука гречневая	13,6	1,2	71,9	353
Мука кукурузная	7,2	1,5	72,1	331
Мука овсяная	13	6,8	64,9	369
Мука ржаная	8,9	1,7	61,8	298
Крахмал картофельный	0,1	0	78,2	313
Крахмал кукурузный	1	0,6	83,5	343
Макароны первый сорт	10,7	1,3	68,4	335
Макароны высший сорт	10,4	1,1	69,7	337
Макароны яичные	11,3	2,1	68	345

Таблица калорийности. Молочные продукты, сыры.

	Состав на 100 грамм продукта			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Сливки 10% жирности	3	10	4	118
Сливки 20% жирности	2,8	20	3,7	206
Сливки 35% жирности	2,5	35	3	337
Кефир 0% жирности	3	0	3,8	30
Кефир 1,0% жирности	3	1	4	40
Кефир 2,5% жирности	2,9	2,5	4	53
Кефир 3,2% жирности	2,9	3,2	4	59
Сыр Дор блю	21	30	0	354
Сыр Камамбер	20	24	0	300
Сыр Российский	23	29	0	360
Сыр Голландский	26	26,8	0	352
Сыр Костромской	25,2	26,3	0	345
Сыр Пошехонский	26	26,5	0	350
Сыр Рокфор	20	28	0	337
Сыр Чеддер	23,5	30,5	0	379
Сыр Швейцарский	24,9	31,8	0	396
Сыр Пармезан	33	28,4	0	388
Сыр Тильзитер	27,8	25	0	334
Сыр Эдам	26,1	23,4	0	313
Сыр Эмменталь	28,8	29,7	0	380
Сыр Адыгейский	16	18	0	283
Сыр Ламбер легкий 15%	28	15	0	250
Сыр Ламбер 50%	23,7	30,5	0	377
Сыр Ольтермани 17%	29	17	0	270
Сыр Ольтермани 29%	25	29	0	360
Сыр Ольтермани 55%	23	34	0	400

Брынза	22,1	19,2	0,4	262
Творог 0%	18	0	1,8	79
Творог 1,8%	17	1,8	1,5	101
Творог 9%	16,7	9	2	159
Творог 18%	14	18	2,5	232
Творог зерненный 5%	12,7	5	2,4	105
Творог зерненный 9%	11,2	9	2,5	131
Творожная масса сладкая 23%	7,1	23	27,5	341
Масло сливочное 72,5%	0,8	72,5	1,3	661
Масло сливочное 82,5%	0,5	82,5	0	748
Простокваша 1%	3	1	4,1	40
Простокваша 2,5%	2,9	2,5	4,1	53
Простокваша 3,2%	2,9	3,2	4,1	59
Ряженка 1%	3	1	4,2	40
Ряженка 2,5%	2,9	2,5	4,2	54
Ряженка 4%	2,8	4	4,2	67
Ряженка 6%	3	6	4,1	85
Сметана 10%	3	10	2,9	115
Сметана 15%	2,6	15	3,6	160
Сметана 20%	2,8	20	3,2	204
Сметана 25%	2,6	25	2,7	248
Сметана 30%	2,4	30	3,1	294
Молоко 0,5%	2,8	0,5	4,7	36
Молоко 1,5%	2,8	1,5	4,7	44
Молоко 2,5%	2,8	2,5	4,7	52
Молоко 3,2%	2,8	3,2	4,7	58
Молоко 3,5%	2,7	3,5	4,7	61
Молоко сгущеное с сахаром	7,2	8,5	56	320
Молоко сухое цельное	26	25	37,5	476
Молоко сухое обезжиренное	37,9	1	49,3	350

Таблица калорийности. Овощи.

	Состав на 100 грамм продукта			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Баклажан	1,2	0,1	7,1	24
Бобы	6	0,1	8,5	57
Брюква	1,2	0,1	8,9	34
Горох зеленый	5	0,2	13,8	73
Горох сушеный	20,5	2	53,3	298
Кабачок	0,6	0,3	5,2	23
Капуста белокочанная	1,8	0,1	6,8	27
Капуста брокколи	3	0,4	5,2	28
Капуста брюссельская	4,8	0	8	43
Капуста краснокочанная	0,8	0	7,6	24
Капуста пекинская	1,2	0,2	3,2	12
Капуста цветная	2,5	0,3	5,4	30
Картофель	2	0,4	18,1	80
Кукуруза вареная	4,1	2,3	22,5	123
Листья салата	1,2	0,3	1,3	12
Лук зеленый	1,3	0	4,6	19
Лук порей	2	0	8,2	33
Лук репчатый	1,4	0	10,4	41
Маслины	2,2	10,5	5,1	166
Морковь	1,3	0,1	6,9	32
Огурец	0,8	0,1	3	15
Оливки	0,8	10,7	6,3	115

Патиссон	0,6	0,1	4,3	19
Перец болгарский	1,3	0	7,2	26
Петрушка	3,7	0,4	7,6	47
Помидоры	0,6	0,2	4,2	20
Ревень	0,7	0,1	2,5	13
Редис	1,2	0,1	3,4	19
Редька	1,9	0,2	6,7	35
Репка	1,5	0,1	6,2	30
Руккола	2,6	0,7	2,1	25
Свекла	1,5	0,1	8,8	40
Сельдерей	0,9	0,1	2,1	12
Соя	34,9	17,3	17,3	381
Спаржа	1,9	0,1	3,1	20
Топинамбур	2,1	0,1	12,8	61
Тыква	1,3	0,3	7,7	28
Укроп	2,5	0,5	6,3	38
Фасоль сухая	21,1	1,2	41,4	265
Хрен	3,2	0,4	10,5	56
Цуккини	1,5	0,2	3	16
Черемша	2,4	0,1	6,5	35
Чеснок	6,5	0,5	29,9	143
Чечевица сушеная	24	1,5	42,7	284
Шпинат	2,9	0,3	2	22
Щавель	1,5	0,3	2,9	19

Таблица калорийности. Орехи и грибы.

	Состав на 100 грамм продукта			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Арахис	26,3	45,2	9,9	551
Бразильский орех	14,3	66,4	4,8	656
Грецкий орех	15,2	65,2	7	654
Кедровые орехи	11,6	61	19,3	673
Кешью	25,7	54,1	13,2	643
Миндаль	18,6	57,7	16,2	645
Семечки подсолнечника	20,7	52,9	3,4	578
Семечки тыквенные	24,5	45,8	4,7	556
Фисташки	20	50	7	556
Фундук	16,1	66,9	9,9	704
Грибы белые	3,7	1,7	3,4	30
Вешенки	2,5	0,3	6,5	38
Грузди	1,8	0,5	0,8	16
Лисички	1,6	1,1	2,2	20
Маслята	2,4	0,7	1,7	9
Опята	2,2	1,2	2,8	17
Подберезовики	2,3	0,9	3,7	31
Подосиновики	3,3	0,5	3,7	22
Рыжики	1,9	0,8	2,7	17
Сморчки	1,7	0,3	4,2	27
Сыроежки	1,7	0,7	1,5	15
Чернушки	1,5	0,3	0,1	9
Шампиньоны	4,3	1	1	27

СПАСИБО за внимание!

