Как правильно оценить свой вес и степень риска для здоровья?

Для этого необходимо рассчитать Ваш Индекс Массы Тела (ИМТ):

- измерьте Ваш вес в килограммах
- измерьте Ваш рост в метрах
- показатель Вашей массы тела в килограммах разделите на показатель Вашего роста в метрах, возведенный в квадрат.

ИМТ > 18,5 – недостаточная масса тела;
ИМТ 18,5 – 24,9 кг/м^2 – нормальная масса тела;
ИМТ 25 – 29,9 кг/м^2 – избыточная масса тела;
ИМТ 30-39,9кг/м^2 – ожирение;
ИМТ > 40 кг/м^2 – резко выраженное ожирение и крайне высокий риск развития тяжелых осложнений.

ИМТ = вес (кг)/[рост(м)]2
Например: вес – 70- кг, рост – 1,72 (172 см), следовательно, ИМТ = 70: (1,72 × 1,72)

Ф.И.О. _____ **Возраст** _____

Возраст [ ] **Масса тела** [ ] **ИМТ** [ ]

МОЙ РЕЖИМ ДНЯ

Время	Деятельность

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РАКЦИИ

ВКУСОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

11

8

5

Рациональное или адекватное питание (лат.rationalis – разумный, осмысленный) – это *физиологически полноценное питание здоровых людей*, которое соответствует энергетическим, пластическим, биохимическим потребностям организма, обеспечивает постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживает функциональную активность органов и систем, сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды на оптимальном уровне в различных условиях его жизнедеятельности.

Законы рационального (адекватного) питания

1. Закон энергетической адекватности питания.

Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энергетическим затратам организма с учётом возраста, пола, состояния здоровья, специфики выполняемой работы.

2. Закон нутриентной (в том числе пластической) адекватности питания.

В пищевом рационе должны присутствовать в необходимых количествах все жизненно важные (эссенциальные) вещества для пластических целей и регуляции физиологических функций, притом содержание и соотношение этих веществ (нутриентов) должно быть оптимально сбалансированным, что и определяет их усвояемость и эффект действия. Нарушение биологических соотношений последних приводит к блокированию синтеза ферментов, гормонов, специфических антител, белков и отдельных структур органов и тканей организма. Адекватность питания обеспечивается разнообразием продуктов в рационе. В суточном рационе должны быть 6 групп продуктов:

1. молоко и молочные продукты;
2. мясо, птица, рыба, яйцо;
3. хлебобулочные, крупяные, макаронные и кондитерские изделия;
4. жиры;
5. картофель и овощи;
6. фрукты, ягоды, натуральные соки.

3. Закон энзиматической адекватности питания.

Химический состав пищи, ее усвояемость и перевариваемость должны соответствовать ферментным системам организма. При нарушении закона энзиматической адекватности, то есть, если в ЖКТ отсутствуют адекватные химической структуре пищи ферменты, происходит нарушение пищеварения и всасывания. Отсутствие фермента, угнетение его образования или снижение функциональной активности ведет к возникновению энзимопатий.

4. Закон биотической адекватности питания

Пища должна быть безвредной и не содержать патогенных микроорганизмов, а также ксенобиотиков (пестициды, тяжёлые металлы, нитраты, нитриты, нитрозамины, синтетические химические соединения, полициклические ароматические углеводы, микотоксины), радионуклидов, в количествах, не превышающих допустимых уровней.

Продукты – зеркальное отражение окружающей и производственной среды. Чем выше загрязненность окружающей среды, тем выше загрязненность продуктов питания. Острое или хроническое действие на организм ксенобиотиков, поступающих с пищей, приводит к пищевым отравлениям.

5.Закон биоритмологической адекватности питания.

Необходимо соблюдать рациональный режим питания в соответствии с биологическими и социальными ритмами. Данный закон подразумевает построение питания с учетом циклической деятельности пищеварительного тракта, а также влияния ритмов деятельности других органов и систем на процессы пищеварения.

Лечебное питание

Лечебное питание – научно обоснованная система организации питания и дифференцированного использования с лечебной целью определенных пищевых продуктов, их сочетаний, видов кулинарной обработки.

Принципы лечебного питания предусматривают:

– полное обеспечение организма больного белками, жирами, углеводами, а также незаменимыми факторами питания (незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, микроэлементы) в разных соотношениях;

– соответствие химической структуры пищевых продуктов функциональному состоянию ферментных систем организма больного;

– щажение поврежденных болезнью ферментных систем организма больного путем введения или, напротив, исключения каких-либо специфических факторов питания;

– адаптация кратности приема пищи и ее кулинарной обработки к особенностям нарушения функции системы пищеварения;

– последовательный переход от щадящих рационов питания к более расширенным;

– сочетание в необходимых случаях различных способов введения пищи Лечебное питание назначается больным при наличии медицинских показаний лечащим врачом организации здравоохранения.

Организация лечебного питания больных осуществляется в соответствии с перечнем стандартных диет согласно настоящей Инструкции.

Описание каждой стандартной диеты включает:

– общую характеристику химического состава и продуктового набора;
– цель назначения;
– основные показания к назначению;
– химический состав и энергетическую ценность;
– основные способы приготовления;
– режим питания.

При наличии медицинских показаний и по заключению консилиума врачей назначается индивидуальное и дополнительное питание.

Индивидуальное питание – вид лечебного питания, которое назначается при отдельных заболеваниях, требующих увеличения, уменьшения или исключения из рациона отдельных пищевых продуктов с сохранением норм среднесуточного набора продуктов питания.

Дополнительное питание – вид лечебного питания, которое назначается при отдельных заболеваниях, требующих увеличения отдельных компонентов рациона сверх норм среднесуточного набора продуктов питания.

ПЕРЕЧЕНЬ
стандартных диет
БАЗОВЫЙ РАЦИОН – ДИЕТА Б

Общая характеристика химического состава и продуктового набора.

Физиологически полноценный рацион питания, энергетическая ценность, содержание белков, жиров и углеводов соответствуют нормам питания для здорового человека, не занятого физическим трудом. Из пищи исключают наиболее трудно перевариваемые и острые блюда.

Цель назначения: обеспечение физиологически полноценным питанием.

Основные показания к назначению.

Заболевания и состояния, не требующие специальных лечебных диет.

Химический состав и энергетическая ценность.

Белки – 90–95 г (55 % – животные)	Жиры – 100–105 г..
Калорийность – 2800–2900 ккал.	Углеводы – 400 г.
Свободная жидкость – 1,5–2,0 л.	Хлорид натрия – 15 г.

Основные способы приготовления

Пища готовится в отварном, паровом или запеченном виде.

Режим питания. Дробный, 4–5 раз в день.

Близкий аналог номерной системы.

ДИЕТА П

Общая характеристика химического состава и продуктового набора.

Физиологически полноценный рацион с механическим, химическим и термическим щажением органов пищеварения. Принцип щажения достигается исключением продуктов, обладающих сильным сокогонным действием, содержащих экстрактивные вещества, специи, грубую клетчатку.

Цель назначения: создание благоприятных условий для нормализации нарушенных функций органов пищеварения.

Основные показания к назначению.

Острые и обострение хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы.

Химический состав и энергетическая ценность.

Белки – 90–100 г (60 % – животные)
Жиры – 80–90 (30 % – растительные)
Углеводы – 400–450 г (70–80 г сахара)
Калорийность – 2800–2900 ккал.
Свободная жидкость – 1,5–2,0 л.
Хлорид натрия – 10 г.

Основные способы приготовления.

Пища готовится в отварном, паровом или запеченном виде.

Режим питания.

Дробный, 4–6 раз в день.

Близкий аналог номерной системы – диета 5*

---

*При нарушениях актов жевания и глотания, коматозном состоянии после операций на челюстно-лицевой, шейной областях рацион диеты П может готовиться в жидком (протертом) виде (П/п) либо заменяться энтеральным питанием.

ДИЕТА О

Общая характеристика химического состава и продуктового набора.

Низкокалорийный, малообъемный рацион с минимальным содержанием белков, жиров и углеводов, с соблюдением принципов механического, химического и физического щажения.

Цель назначения: обеспечение организма минимальным количеством питательных веществ.

Основные показания к назначению.

Послеоперационный период (первые дни после операций на органах брюшной полости, урологических, гинекологических операций).

Химический состав и энергетическая ценность.

Углеводы – 150–200 г.

Калорийность – 800–1020 ккал.

Свободная жидкость – 2–2,2 л.

Хлорид натрия – 1–2 г.

Жиры – 15–20 г.

Белки – 5–10 г.

Основные способы приготовления.

Пища готовится жидкой или желеобразной консистенции.

Режим питания.

Дробный, 7–8 раз в день, не более 200 г. на один прием.

Характеристика продуктов и способов приготовления блюд.

Слабый обезжиренный мясной бульон, слизистые отвары с добавлением сливок, фруктово-ягодный кисель, желе, отвар шиповника.

Близкий аналог номерной системы диет – диета О*.

---

*Диету О возможно заменять энтеральным питанием.

ДИЕТА Н

Общая характеристика химического состава и продуктового набора.

Рацион с ограничением хлорида натрия и жидкости. Ограничиваются продукты, богатые экстрактивными веществами, эфирными маслами, щавелевой кислотой.

Цель назначения.

Предупреждение развития и уменьшение задержки натрия и жидкости, умеренное щажение функции почек, улучшение выведения азотистых шлаков.

Основные показания к назначению.

Заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения, артериальная гипертензия, заболевания почек, нефропатия беременных.

Химический состав и энергетическая ценность.

Белки – 80 г (50–80 % – животные).

Жиры – 90–100 г (25 % – растительные).

Углеводы – 350–450 г (из них 50–100 г моно- и дисахариды).

Калорийность – 2700–2900 ккал.

Свободная жидкость – 0,9–1,1 л.

Хлорид натрия – 2 г.

Основные способы приготовления.

Пища готовится без соли, в отварном, паровом или запеченном виде. Вторые мясные и рыбные блюда в отварном виде куском или рубленые. Допускается обжаривание рыбы и мяса после отваривания.

Режим питания.

Дробный, 5 раз в день.

Близкий аналог номерной системы диет – диета 7*.

---

*Больным с нефротическим синдромом назначается дополнительное питание, обеспечивающее поступление 40 г белка.

ДИЕТА Н1

Общая характеристика химического состава и продуктового набора.

Ограничение белка до 40 г в день.

Цель назначения.

Щажение функции почек; улучшение выведения и препятствие накоплению азотистых продуктов в крови, снижение уремии, а также гипертензивного синдрома.

Основные показания к назначению.

Хронические заболевания почек с резко выраженными нарушениями азотовыделительной функции почек и выраженной азотемией, цирроз печени с печеночной энцефалопатией.

Химический состав и энергетическая ценность.

Белки – 40 г (из них 25–30 г – животные).

Жиры – 80–90 г (из них 60–65 г – животные).

Углеводы – 450 г.

Калорийность – 2700–2800 ккал.

Свободная жидкость – 1 л.

Хлорид натрия – до 2 г (в продуктах).

Близкий аналог номерной системы диет – диета 7 г.

ДИЕТА Т

Общая характеристика химического состава и продуктового набора.

Диета с повышенной калорийностью, увеличенным содержанием животных белков, минералов, витаминов.

Цель назначения.

Улучшение статуса питания организма, повышение его защитных сил, усиление восстановительных процессов в пораженном органе.

Основные показания к назначению.

Туберкулез.

Химический состав и энергетическая ценность.

Белки – 110–130 г (из них 60 % – животные).

Жиры – 100–120 г (из них 20–25 % – растительные).

Калорийность – 3000–3400 ккал. Углеводы – 400–450 г.

Свободная жидкость – 1,5 л.

Хлорид натрия – 15 г.

Основные способы приготовления.

Пища готовится в отварном, паровом или запеченном виде. Вторые мясные и рыбные блюда в отварном виде куском или рубленые.

Допускается обжаривание рыбы и мяса после отваривания.

Режим питания.

Дробный, 4–5 раз в день.

Близкий аналог номерной системы диет – диета 11*.

---

*Рацион диеты Т готовится на основе норм среднесуточного набора продуктов питания для одного больного в туберкулезных больницах (отделениях), санаторно-курортных организациях туберкулезного профиля, утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 14 января 2003 г. № 2.

ДИЕТА Д

Общая характеристика химического состава и продуктового набора.

Диета с ограничением легко усваиваемых углеводов и жиров. Ограничение холестерина и поваренной соли.

Цель назначения.

Коррекция нарушений углеводного и жирового обмена.

Основные показания к назначению.

Сахарный диабет.

Химический состав и энергетическая ценность.

Белки – 110–120 г (из них 50–60 г – животные).

Жиры – 80–100 г (из них 25–30 г – растительные).

Углеводы – 400–450 г (из них 0–20 г моно- и дисахариды).

Калорийность – 2800–3200 ккал.

Свободная жидкость – 1,5 л.

Натрия хлорид – 6–8 г.

Основные способы приготовления.

Без особенностей.

Режим питания.

Дробный, 4–5 раз в день.

Близкий аналог номерной системы диет – диета 9.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

1. Обязательно завтракайте!
2. Выбирайте тарелку меньшего размера. Возьмите тарелку меньшего размера (диаметром 25 см, а не 30 см) – количество продуктов уменьшится на 22%.
3. Считайте калории.

Калории содержатся во всём!

Чашка черного кофе – 10ккал	Каппучино – 100ккал
Салат «Цезарь» - 250ккал	2 яблока – 120 ккал
1 плитка шоколада – 300ккал	Булочка – 270ккал
Салат «Цезарь с сыром и майонезом» - 450ккал	Сок – 45 ккал

4. Не переедайте!

Общий объем желудка варьирует от 1,5 до 3 литров у разных людей.

Ёмкость желудка от 1,5 до 2,5 л (мужской желудок больше женского). Масса желудка «условного человека» (с массой тела 70 кг) в норме — 150 г.

Возраст	*Объем желудка, мл*
новорожденные	30–35
1 год	250–350
2 года	300–400
3 года	400–500
8 лет	1000

В основном объём желудка напрямую зависит от прирожденных характеристик телосложения человека. Так, крупные люди владеют сравнительно большими по объёму желудками. Но следует отметить, что на протяжении всей жизни, из-за особенностей рациона и пищевых привычек, орган пищеварения может обзавестись более увеличенным размером, нежели тем, который должен соответствовать размерам данного индивидуума. Иными словами, человеческий желудок может значительно растянуться.

Основные причины расширения желудка:

– систематическое предание;
– нерегулярный прием пищи или одноразовое питание огромными порциями;
– потребление во время еды чрезмерного количества жидкости;
– употребление пищи во время отсутствия чувства голода либо аппетита.

Основной способ уменьшения объёма желудка - уменьшение потребления пищи в один приём до 200-250 грамм, с учетом выпитой свободной жидкости.

5. Употребляйте в пищу белковые продукты.

Чувство голода возникает тогда, когда желудок пуст. Стенки желудка сжимаются и в ответ вырабатывается гормон грелин, который сигнализирует мозг о том, что пора подкрепиться.

Способ отвлечения - отдавать предпочтение белковой пище. Она даёт более длительное чувство насыщения. Не забывайте завтракать, так как после белкового завтрака Вы употребите меньшее количество пищи в обед.

6. Ешьте супы.

7. Соблюдайте разнообразие в пище. Кушайте цветные овощи.

8. Молочные продукты способствуют выведению жиров из организма.

Кальций, содержащийся в молочных продуктах, в тонкой кишке соединяется с молекулами жира, образует сложную субстанцию, которая не усваивается организмом. Она выводится из организма вместе со шлаками и жир не откладывается на Вашей талии и бедрах.

9. Добавляйте клетчатку!

В сутки необходимо употреблять 2 чайные ложки клетчатки с целью увеличения переваривающей функции кишечника.

10. Занимайтесь спортом.

Большая часть жира сгорает в последующие 22 часа после тренировки.

11. Не забывайте про пешие прогулки на свежем воздухе.

Для профилактики сердечно - сосудистой патологии необходимо 30 минут в день пройти по улице.

12. Пейте воду. В сутки необходимо употреблять 1,3-1,5 литра чистой, негазированной воды (при отсутствии противопоказаний).
13. Количество приемов пищи в течение дня 4-5 раз (3 основных приема и 2 дополнительных).
14. Интервалы между приемами пищи не должны быть более 3-х часов.
15. Утром натощак выпивайте стакан воды комнатной температуры.
16. В день употребляйте 1 кусочек хлеба, лучше всего зерновой или с отрубями.
17. Используйте в рационе источники аминокислот - мясо, рыба, яйца, творог, сыр, кальмары, бобовые.

Рационально употреблять мясо (птицу) 2-3 раза в неделю, чередуя его с рыбой. При этом лучше готовить блюда из филе говядины, телятины, нежирной свинины. Важным преимуществом мяса является большое количество в нем легкоусвояемого железа.

Белки рыб расщепляются пищеварительными ферментами быстрее и легче, чем белки говядины, так как не содержат соединительнотканных белков (эластина). Рыба богата 3-омега жирными кислотами, витаминами Д, А, группы В, минеральными веществами К, S, P, Zn, Fe, Cu, и др. Необходимо отметить, что в рыбе большое количество метионина, который улучшает правильное усвоение жиров.

18. Помните о психологическом и душевном равновесии!

День 1

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 2

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 3

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 4

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 5

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 6

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 7

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 8

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 9

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 10

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 11

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 12

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 13

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 14

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 15

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 16

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 17

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 18

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 19

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 20

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 21

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 22

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 23

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 24

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 25

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 26

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 27

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 28

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 29

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 30

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 31

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 32

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 33

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 34

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 35

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 36

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 37

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 38

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 39

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 40

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 41

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 42

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 43

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 44

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 45

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 46

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 47

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 48

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 49

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 50

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 51

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 52

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 53

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 54

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 55

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 56

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 57

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 58

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 59

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 60

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 61

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 62

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 63

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 64

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 65

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 66

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 67

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 68

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 69

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 70

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 71

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 72

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 73

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 74

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 75

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 76

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 77

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 78

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 79

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 80

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 81

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 82

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 83

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 84

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 85

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 86

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 87

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 88

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 89

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 90

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 91

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

День 92

дата:

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем

ВОДА

время	количество и состав пищи	килокалории	жиры	с кем и зачем я ем
	ИТОГО:			

физическая активность	
что я делал	как долго

НОРМИРОВАНИЕ

Коэффициент физической активности (далее – КФА) – соотношение между общими энерготратами на все виды жизнедеятельности и величиной основного обмена. КФА является объективным физиологическим критерием, определяющим адекватное для конкретных групп населения количество энергии;

1. трудоспособное население дифференцировано с учетом КФА в зависимости от размеров энерготрат на следующие группы:

I группа – работники преимущественно умственного труда, очень легкая физическая активность, КФА – 1,4 (научные сотрудники, студенты гуманитарных специальностей, программисты, контролеры, педагоги, диспетчеры, операторы пультов управления и другие);

II группа – работники, занятые легким физическим трудом, легкая физическая активность, КФА – 1,6 (водители трамваев, троллейбусов, весовщики, укладчики-упаковщики, швеи, рабочие профессий электронной техники, агрономы, медицинские сестры, санитарки, рабочие связи, бытового обслуживания, продавцы непродовольственных товаров и другие);

III группа – работники средней тяжести физического труда, средняя физическая активность, КФА – 1,9 (слесари, наладчики, настройщики, станочники, бурильщики, водители автобусов, врачи-хирурги, продавцы продовольственных товаров, рабочие профессий производства текстиля, обувщики, рабочие профессий железнодорожного транспорта, водного транспорта, аппаратчики, рабочие доменного производства, химического производства и другие);

IV группа – работники тяжелого физического труда, высокая физическая активность, КФА – 2,2 (рабочие строительных, монтажных и ремонтно-строительных работ, помощники бурильщиков, проходчики, механизаторы и рабочие растениеводства, животноводства, дояры, овощеводы, рабочие деревообрабатывающего производства, металлургического производства, литейщики и другие);

V группа – работники особо тяжелого физического труда, очень высокая физическая активность, КФА – 2,5 (механизаторы и рабочие растениеводства в посевной и уборочный периоды, вальщики леса, бетонщики, каменщики, землекопы, грузчики немеханизированного труда и другие).

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах – уровень суточного потребления пищевых веществ, достаточный для удовлетворения физиологических потребностей не менее чем 97,5% населения с учетом возраста, пола, физиологического состояния и физической активности.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп взрослого населения Республики Беларусь

Нормы физиологических потребностей в энергии, белках, жирах, углеводах для мужчин 18-59 лет (в сутки)

Группа	КФА	Возраст, лет	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
				всего	в том числе животные		
I	1,4	18-29	2450	72	36	81	358
		30-39	2300	68	34	77	335
		40-59	2100	65	33	70	303
II	1,6	18-29	2800	80	40	93	411
		30-39	2650	77	39	88	387
		40-59	2500	72	36	83	366
III	1,9	18-29	3300	94	47	110	484
		30-39	3150	89	45	105	462
		40-59	2950	84	42	98	432
IV	2,2	18-29	3850	108	54	128	566
		30-39	3600	102	51	120	528
		40-59	3400	96	48	113	499
V	2,5	18-29	4200	117	59	154	586
		30-39	3950	111	56	144	550
		40-59	3750	104	52	137	524

Нормы физиологических потребностей в энергии, белках, жирах, углеводах для женщин 18-59 лет (в сутки)

Группа	КФА	Возраст, лет	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
				всего	в том числе животные		
I	1,4	18-29	2000	61	31	67	269
		30-39	1900	59	30	63	274
		40-59	1800	58	29	60	257
II	1,6	18-29	2200	66	33	73	318
		30-39	2150	65	33	72	311
		40-59	2100	63	32	70	305
III	1,9	18-29	2600	76	38	87	378
		30-39	2550	74	37	85	372
		40-59	2500	72	36	83	366
IV	2,2	18-29	3050	87	44	102	462
		30-39	2950	84	42	98	432
		40-59	2850	82	41	95	417

Нормы физиологических потребностей в минеральных веществах и витаминах для мужчин и женщин 18-59 лет (в сутки)

Показатели	Мужчины	Женщины	**Показатели**	Мужчины	Женщины
Минеральные вещества:			***Витамины:***		
кальций, мг	1000	1000	витамин С, мг	90	90
фосфор, мг	800	800	витамин В1, мг	1,5	1,5
магний, мг	400	400	витамин В2, мг	1,8	1,8
калий, мг	2500	2500	витамин В6, мг	2,0	2,0
железо, мг	10	18	ниацин, мг	20	20
цинк, мг	12	12	витамин В12, мкг	3,0	3,0
йод, мкг	150	150	фолаты, мкг	400	400
медь, мг	1,0	1,0	пантотеновая кислота, мг	5,0	5,0
марганец, мг	2,0	2,0	биотин, мкг	50	50
селен, мкг	70	55	витамин А, мкг РЭ	900	900
хром (III), мкг	50	50	бета-каротин, мг	5,0	5,0
молибден (VI), мкг	70	70	витамин Е, мг ТЭ	15	15
фтор, мг	4,0	4,0	витамин D, мкг	10	10
			витамин К, мкг		

Верхний допустимый уровень потребления некоторых микронутриентов для взрослого населения Республики Беларусь

Микронутриенты	**Количество (в сутки)**
Минеральные вещества:	
кальций	2500 мг
фосфор	1600 мг
магний	800 мг
железо	40 мг – для женщин, 20 мг – для мужчин
цинк	25 мг
йод	300 мкг (из морских водорослей – 1000 мкг)
селен	150 мкг
медь	3,0 мг
марганец	5,0 мг
фтор	6,0 мг
хром (III)	250 мкг
молибден (VI)	600 мкг
Витамины:	
A	3 мг РЭ
E	150 мг ТЭ
D	15 мкг
C	900 мг
B1	5,0 мг
B2	6,0 мг
B6	6,0 мг
ниацин	60 мг
фолиевая кислота	600 мкг
B12	9 мкг
K	360 мкг
пантотеновая кислота	15 мг
биотин	150 мкг
каротиноиды,	30 мг
в том числе бета-каротин	10 мг

*Таблица расчета энерготрат взрослого населения в зависимости от массы тела, возраста и физической активности***

Мужчины (основной обмен)					**Женщины (основной обмен)**				
Масса тела, кг	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	60-74 лет	Масса тела, кг	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	60-74 лет
50	1450	1370	1280	1180	40	1080	1050	1020	960
55	1520	1430	1350	1240	45	1150	1120	1080	1030
60	1590	1500	1410	1300	50	1230	1190	1160	1100
65	1670	1570	1480	1360	55	1300	1260	1220	1160
70	1750	1650	1550	1430	60	1380	1340	1300	1230
75	1830	1720	1620	1500	65	1450	1410	1370	1290
80	1920	1810	1700	1570	70	1530	1490	1440	1360
85	2010	1900	1780	1640	75	1600	1550	1510	1430
90	2110	1990	1870	1720	80	1680	1630	1580	1500

**Для расчета суточных энерготрат необходимо умножить соответствующую возрасту и массе тела величину основного обмена на соответствующий КФА.

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ

Продукты питания, 100 г	Калорийность, ккал	Жиры, г	Продукты питания, 100 г	Калорийность, ккал	Жиры, г
МЯСО			**МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ**		
Свинина жирная	420	47,1	Корейка	475	47
Свинина мясная	375	33	Карбонат	187	13
Шейная часть свинины	257	29,5	Грудинка копченая	353	33
Свиной фарш	340	32,8	Ветчина	210	13
Говяжий фарш	238	19	Бекон	320	29
Говядина жирная	275	31,5	Шпиг	690	75
Грудинка	311	38,2	**СУБПРОДУКТЫ**		
Вырезка из говядины	154	8,9	Печень говяжья	135	6,1
Бычий хвост	196	11,8	Печень свининая	159	9,5
Ростбиф, антрекот	238	24,6	Печень куриная	140	6,6
Телятина постная	131	4	Почки говяжьи	86	2,8
Телятина жирная	211	20,8	Почки свиные	92	3,6
Баранина постная	156	10,8	Сердце говяжье	96	3,5
Баранина жирная	294	36	Печеночный паштет	339	32
Крольчатина	180	15	Паштет из гусиной печени	270	12

Продукты питания, 100 г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Язык свиной	208	17
Язык говяжий	200	15
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		
Сардельки говяжьи	215	18
Сардельки свиные	335	32
Сосиски молочные	266	24
Сосиски «Венские»	254	24
Сосиски любительские	300	28
Шпикачки	454	45
Колбаса сырокопченая	456	40
Салями	512	48
Сервелат	338	30
Колбаса варено-копченая	420	40
Ветчина «Застольная»	236	20
Колбаса «Докторская»	253	22
Колбаса «Любительская»	368	36

Продукты питания, 100 г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Колбаса «Молочная»	254	23
Колбаса «Телячья»	317	30
РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ		
Нежирная рыба (минтай, пикша, судак, треска, хек, щука)	70	1
Белуга	135	7
Вобла вяленая	235	5,5
Горбуша	150	9
Зубатка	125	5
Камбала	92	3,4
Карп	87	5,2
Лещ вяленый	221	5,9
Навага	90	2
Окунь морской, гор. копчения	175	9
Окунь речной	90	3
Палтус	190	16
Салака гор. копчения	152	5,6

Продукты питания, 100 г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Сельдь	81	4
Семга	152	
Угорь	297	37,4
Скумбрия атлантическая хол. копчения	223	15
Икра лососевая	263	15
Кальмар	86	1
Мидии	85	3,1
Креветки	80	1,3
ПТИЦА, ЯЙЦО		
Окорочок куриный	190	11
Грудки курицы (1 шт. -150 гр.)	120	4,5
Грудки индейки	125	4,5
Куриные крылья	227	16
Кура с кожей	248	18,4
Индейка	250	15
Утка	314	29
Гусь	421	39

Продукты питания, 100 г	Калорийность, ккал	Жиры, г
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ		
Корейка	475	47
Карбонат	187	13
Грудинка копченая	353	33
Ветчина	210	13
Бекон	320	29
Шпиг	690	75
СУБПРОДУКТЫ		
Печень говяжья	135	6,1
Печень свиная	159	9,5
Паштет из гусиной печени		
Почки говяжьи	86	2,8
Почки свиные	92	3,6
Сердце говяжье	96	3,5
Печеночный паштет	339	32
Печень куриная	140	6,6
Почки говяжьи	86	2,8

Продукты питания, 100 г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Яйцо куриное	91	6
Яичный белок	17	0
Яичный желток	74	6
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		
Молоко 1,5%	45	1,5
Молоко 2,5%	52	2,5
Молоко 3,5%	61	3,5
Кефир 1%	39	1
Кефир 3,2%	55	3,2
Йогурт обезжиренный	81	0,1
Йогурт молочный	105	2,5
Йогурт сливочный	154	8
Сливки 11%	130	11
Сливки 22%	220	22
Масса творожная с курагой 15,6%	277	15,6
Творог обезжиренный	88	1,8
Творог жирный 9%	159	9
Сливки 33%	300	33

Продукты питания, 100 г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Сыр домашний	100	4
Сметана 15%	161	15
Сметана 20%	204	20
Сметана 30%	250	25
Мороженое пломбир	255	16,4
Сыр «Эдам»	338	26
Сыр «Чеддер»	304	2,5
Сыр «Камамбер»	288	22
Сыр «Дорблю»	360	29
Сыр «Сулугуни»	313	22,8
Сыр «Ольтермани»	390	33
Сыр «Ольтермани 17%»	270	17
Сыр плавленый	265	20
МАСЛА, ЖИРЫ		
Масло растительное (оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое)	822	99
Масло оливковое	740	91
Маргарин	540	67
Майонез «Оливковый»	627	39

Продукты питания, 100 г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Майонез «Нежирный»		
Сало		
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		
Мука пшеничная в/с	351	1,7
Хлеб "Бородинский"	200	1
Хлеб "Ржаной"	180	1
Хлеб "Столовый"	210	1,2
Батон нарезной	235	1
Хлеб "8 злаков"	270	5,2
Хлеб с зерном "Элитарный"	240	1,3
Хрустящие хлебцы 100 г/1 шт.	340/20	0,9/0,1
Крекер	440	14
Слойка свердловская	302	13,8
Пряники	360	5,3
Макароны, спагетти, рожки	346	1,6
КРУПЫ, ЗЛАКОВЫЕ		
Гречневая (30 гр.)	334	2

Продукты питания, 100 г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Манная	328	10
Овсяная	305	6
Пшено	348	3
Рис белый, бурый	330	1
Пшеничная	316	1,3
Мюсли с фруктами	363	5,3
Мюсли с орехами	432	6,8
Кукурузные хлопья с медом	389	4
Кукурузные хлопья	373	1
ОВОЩИ		
Низкокалорийные овощи (огурцы, кабачки, лук зеленый, салат)	17	–
Баклажаны	21	–
Горох сухой	320	4
Горошек зеленый	73	–
Капуста белокочанная	28	–
Картофель	80	0,4
Квашеная капуста	17	2,3

Продукты питания, 100 г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Кукуруза консервированная	115	1,3
Лук репчатый	48	–
Морковь	36	–
Редис	21	–
Редька	35	–
Репа	28	–
Свекла	42	–
Соленые огурцы	8	–
Томаты	23	–
Томаты консервированные	11	0,7
Фасоль белая	300	2
Фасоль стручковая	31	–
Чеснок	46	–
БАХЧЕВЫЕ		
Арбуз	21	–
Дыня	38	–
Тыква	26	–

Продукты питания, 100 г	Калорийность, ккал	Жиры, г
ФРУКТЫ		
Абрикосы	49	–
Айва	30	–
Алыча	38	–
Апельсины	41	–
Бананы	95	–
Вишня	52	–
Грейпфрут	35	–
Груши	44	–
Инжир	65	–
Киви	58	–
Лимон	33	–
Мандарины	40	–
Маслины консервированные	164	–
Оливки консервированные	171	–
Персики	47	–
Сливы	47	–

Продукты питания, 100 г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Хурма	55	–
Черешня	51	–
Яблоки	49	–
ЯГОДЫ		
Брусника	41	–
Виноград	72	–
Ежевика	32	–
Кизил	41	–
Клубника	48	–
Клюква	32	–
Крыжовник	48	–
Малина	44	–
Облепиха	70	–
Смородина	44	–
Черника, голубика	47	–
СУХОФРУКТЫ		
Чернослив	256	–
Изюм	289	–

Продукты питания, 100 г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Курага	291	–
Инжир сушеный	290	–
Финики сушеные	290	–
Яблоки сушеные	243	
ГРИБЫ		
Шампиньоны свежие	85	0,7
Подберезовики свежие	25	0,6
Белые свежие	30	0,
Белые сушеные	281	0,4
ОРЕХИ, ЗЕРНА		
Фундук	679	63
Арахис	596	49
Грецкие орехи	698	64
Миндаль	650	47
Кешью	576	47
Фисташки	630	54
Семечки подсолнечника	590	58
Миндаль	609	53,7

Продукты питания, 100 г	Калорийность, ккал	Жиры, г
СЛАДОСТИ		
Сахар-песок	398	–
Мед	320	–
Шоколад	568	38
Карамель	370	–
Варенье	294	–
СОУСЫ		
Кетчуп	83	–
Горчица	161	10
НАПИТКИ		
Кола, лимонады	42	–
Кола лайт	0,2	–
Сок	45	–
Чай, кофе	–	–
АЛКОГОЛЬ		
Водка	250	–
Коньяк	235	–
Шампанское	72	–

Продукты питания, 100 г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Сухое вино	65	–
Полусладкое вино	70	–
Крепленое вино	74	–
Пиво	50	–
Ликер	250	–
«БЫСТРАЯ ЕДА»		
Пельмени	254	9,5
Мясной салат с майонезом	350	24
Вареники сладкие	220	5
Гамбургер, 1шт.	260	10
Чизбургер, 1шт.	310	14
Чизбургер двойной, 1шт.	458	29
Биг-Мак, 1 шт.	560	32
Макчикен, 1шт.	490	29
Филе-о-фиш, 1 шт.	440	26
Картошка фри, средняя	320	17
Пирожок слоеный, 1шт.	440	21
Коктейль молочный	320	1

ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА МЕР РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТОВ В ГРАММЫ

Наименование продукта	Содержимое в граммах			
	стакан (250 мл.)	столовая ложка	чайная ложка	1 шт.
Мука пшеничная	160	25	10	–
Крахмал	200	30	9	–
Сухари молотые	125	15	5	–
Крупа гречневая	200	25	8	–
Крупа манная	210	25	–	–
Рис	230	25	9	–
Пшено	220	25	–	–
Толченые орехи	120	20	6-7	–
Горчица	–	–	4	–
Сахарный песок	200	30	12	–
Масло животное топленое	245	20	5	–
Масло сливочное	210	40	15	–
Масло растительное	230	20	–	–
Молоко цельное	250	20	5	–
Молоко сгущенное	–	30	12	–
Сметана	250	25	10	–
Яйцо	–	–	–	43-45
Картофель средний	–	–	–	70-100
Морковь средняя	–	–	–	75
Лук репчатый средний	–	–	–	50
Огурец средний	–	–	–	100
Томат-паста	–	30	10	–
Томат-пюре	220	25	8	–
Мёд	325	20	–	–
Повидло	–	25	–	–
Изюм	165	25	–	–

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК