Всем известно, что 1 грамм жира – это 9 ккал, 1 грамм белков и углеводов – 4 ккал

Белки: должны составлять от 30% до 35% от калорий в день

Жиры: должны составлять от 15% до 20% от калорий в день

Углеводы: должны составлять от 45% до 50% от калорий в день

Исходя из этого, считаем: (Учитывая, что нижний предел калорий для этого человека 2000, и верхний 2589).

* Белки (нижний предел) = (2000 \* 0,30) / 4 = 150 г. Белки (верхний уровень) = (2589 \* 0,35) / 4 = 226 г.
* Жиры (нижний предел) = (2000 \* 0,15) / 9 = 33 г. Жиры (верхний предел) = (2589 \* 0,20) / 9 = 57 г.
* Углеводы (нижний предел) = (2000 \* 0,45) / 4 = 225 г. Углеводы (верхний предел) = (2589 \* 0,50) / 4 = 323 г.

Простой расчет колоража и БЖУ. Есть нормы, которые подходят большинству людей при похудении, но, естественно, они не очень точные, в отличии от математических вычислений, написанных выше.

Итак, чтобы худеть, человеку, занимающемуся 5 раз в неделю, нужно потреблять:

* 21-23 кал на 1 кг веса (к примеру, 88кг\*23кал = 2024 кал в день)
* 1.5-2г белка на 1 кг веса (к примеру, 88кг\*1.5г белка = 132г белка в день)
* 2-2.5г углеводов на 1 кг веса (к примеру, 88кг\*2г угл = 176г углеводов в день)

Видите, данная схема не сильно отличается от результата математических вычислений. Единственный минус, вы не можете видеть верхний предел похудения и нижний, т.к. тут сразу посчитался нижний предел. Поэтому, если вы видите, что вы кушали раньше больше, то нужно постепенно спускаться до того уровня калорий, который вы посчитали. Нельзя резко себя ограничивать в калориях!

Что касается жиров, то их употреблять стоит совсем мало, и то, лучше выпить 1 столовую ложку оливкового масла в день, этого вполне достаточно.

Ниже вы можете увидеть продукты, которые можно есть при похудении, все продукты практически не содержат жира, и вы можете легко добавлять их в свой рацион.

Калорийность продуктов (на 100г продукта):

* Овсянка – 330 кал, 65г угл, 11г белк
* Гречка – 313 кал, 62 угл, 12.6 белк
* Рис – 333 кал, 74г угл, 7г белк
* Яйца (только белок) – 44 кал, 0г угл, 11г белк
* Телятина – 131 кал, 0г угл, 30г белк
* Куриная грудка – 113 кал, 0.4г угл, 24г белк
* Говядина – 187 кал, 0г угл, 19г белк
* Индейка(грудка) – 84 кал, 0г угл, 19г белк
* Обезжиренное молоко (0-0.1% жирности) – 31 кал, 5г угл, 2г белк
* Творог (0% жирности) – 71 кал, 1г угл, 16г белк
* Кефир (0% жирности) – 30 кал, 3.8г угл, 3г белк
* Огурец – 15 кал, 3г угл, 1г белк
* Квашеная капуста – 19 кал, 4.5г угл, 1.8г белк
* Болгарский перец – 27 кал, 5г угл, 1г белк
* Апельсин – 36 кал, 8г угл, 1г белк
* Хурма – 66 кал, 15г угл, 0.5г белк
* Яблоко – 47 кал, 10г угл, 0.5г белк
* Груша – 42 кал, 11г угл, 0.5г белк
* Дыня – 33 кал, 7.5г угл, 0.6г белк
* Овощное рагу – 25 кал, 4.8г угл, 0.7г белк