**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 = вес (кг)/[рост(м)]2

ИМТ 18,5 – 24,9 кг/м2 – нормальная масса тела; Например: вес – 70- кг, рост – 1,72 (172 см),

ИМТ 25 – 29,9 кг/м2 – избыточная масса тела; следовательно, ИМТ = 70: (1,72 × 1,72)

ИМТ 30-39,9кг/м2 – ожирение;

ИМТ > 40 кг/м2 – резко выраженное ожирение и

крайне высокий риск развития тяжелых осложнений.

**Ф.И.О. Возовиков Никита Александрович Возраст 18**

**Возраст 18 Масса тела**  **53 кг** **ИМТ** **16**

**1**

**МОЙ РЕЖИМ ДНЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Деятельность** |
| *7.00*  *7.30*  *8.15-14.30*  *14.30-15.00*  *15.00-18.30*  *18.30*  *19.00-21.00*  *21.00-02.00*  *02.00* | *Подъём*  *Завтрак*  *Учёба*  *Обед*  *Учёба*  *Ужин*  *Тренировка*  *Учёба*  *Отбой* |

**2**

**АНАМНЕЗ**

**Отсутствует**

**3**

**АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РАКЦИИ**

**Отсутствуют**

**4**

**ВКУСОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ**

**8**

**9**

**Солёное, перчёное**

**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.* З*акон 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; 4. жиры;

2. мясо, птица, рыба, яйцо; 5. картофель и овощи;

3. хлебобулочные, крупяные, 6. фрукты, ягоды, натуральные соки.

макаронные и кондитерские изделия;

**6**

***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.

**7**

**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.

**8**

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.

**9**

**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.

**10**

**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.

**11**

**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.

**12**

**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.

**13**

**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.

**14**

**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.

**15**

**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.

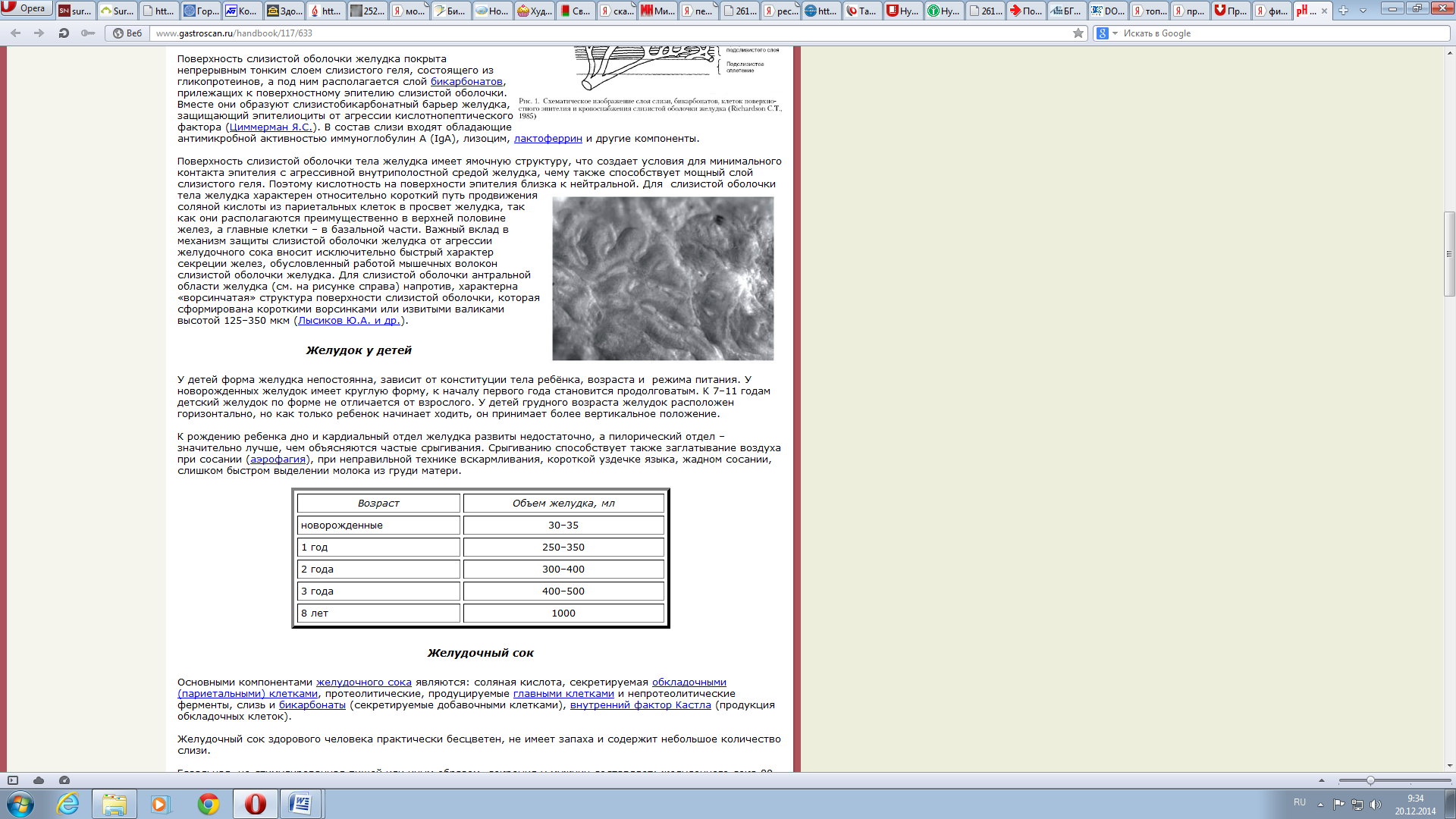
***Калории содержатся во всём!***

|  |  |
| --- | --- |
| 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.



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.

**165**

***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.

**17**

****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!

**18**

**День 1**

**дата: 11.05.2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **количество и состав пищи** | **килокалории** | **жиры** | **с кем и зачем я ем** |
| 7.30  14.30  18.30 | овсяная каша на молоке (100 граммов )  яичница из 2 яиц  молоко (200 мл)  зерновой хлеб  каша перловая (100 граммов)  гуляш из говядины (200 граммов)  овощной салат (150 граммов)  ржаной хлеб  куриная грудка (200 граммов)  рис (100 граммов) | 305  182  122  180  300  550  20  180  240  330 | 6  12  7  1  9  150  3  1  10  1 | Ем один из-за  карантина.  Ем чтобы жить. |

**ВОДА 2 литра**

**19**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **количество и состав пищи** | **килокалории** | **жиры** | **с кем и зачем я ем** |
|  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | |  |  |  |
| **физическая активность** | | | | |
| **что я делал** | | | **как долго** | |
| Тренировка  Бег | | | 2 часа  1,5 часа | |

**20**

**День 2**

**дата: 12.05.2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **количество и состав пищи** | **килокалории** | **жиры** | **с кем и зачем я ем** |
| 7.30  14.30  18.30 | овсяная каша на молоке (100 граммов )  яичница из 2 яиц  молоко (200 мл)  зерновой хлеб  каша перловая (100 граммов)  гуляш из говядины (200 граммов)  овощной салат (150 граммов)  ржаной хлеб  куриная грудка (200 граммов)  рис (100 граммов) | 305  182  122  180  300  550  20  180  240  330 | 6  12  7  1  9  150  3  1  10  1 | Ем один из-за  карантина.  Ем чтобы жить. |

**ВОДА 2 литра**

**21**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **количество и состав пищи** | **килокалории** | **жиры** | **с кем и зачем я ем** |
|  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | |  |  |  |
| **физическая активность** | | | | |
| **что я делал** | | | **как долго** | |
| Тренировка | | | 2 часа | |

**22**

**День 3**

**дата: 13.05.2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **количество и состав пищи** | **килокалории** | **жиры** | **с кем и зачем я ем** |
| 7.30  14.30  18.30 | овсяная каша на молоке (100 граммов )  яичница из 2 яиц  молоко (200 мл)  зерновой хлеб  каша перловая (100 граммов)  гуляш из говядины (200 граммов)  овощной салат (150 граммов)  ржаной хлеб  куриная грудка (200 граммов)  рис (100 граммов) | 305  182  122  180  300  550  20  180  240  330 | 6  12  7  1  9  150  3  1  10  1 | Ем один из-за  карантина.  Ем чтобы жить. |

**ВОДА 1,5 литра**

**23**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **количество и состав пищи** | **килокалории** | **жиры** | **с кем и зачем я ем** |
|  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | |  |  |  |
| **физическая активность** | | | | |
| **что я делал** | | | **как долго** | |
| Тренировка | | | 2 часа | |

**24**

**День 4**

**дата: 14.05.2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **количество и состав пищи** | **килокалории** | **жиры** | **с кем и зачем я ем** |
| 7.30  14.30  18.30 | овсяная каша на молоке (100 граммов )  яичница из 2 яиц  молоко (200 мл)  зерновой хлеб  каша перловая (100 граммов)  гуляш из говядины (200 граммов)  овощной салат (150 граммов)  ржаной хлеб  куриная грудка (200 граммов)  рис (100 граммов) | 305  182  122  180  300  550  20  180  240  330 | 6  12  7  1  9  150  3  1  10  1 | Ем один из-за  карантина.  Ем чтобы жить. |

**ВОДА 2 литра**

**25**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **количество и состав пищи** | **килокалории** | **жиры** | **с кем и зачем я ем** |
|  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | |  |  |  |
| **физическая активность** | | | | |
| **что я делал** | | | **как долго** | |
| Тренировка  Бег | | | 2 часа  1,5 часа | |

**26**

**День 5**

**дата: 15.05.2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **количество и состав пищи** | **килокалории** | **жиры** | **с кем и зачем я ем** |
| 7.30  14.30  18.30 | овсяная каша на молоке (100 граммов )  яичница из 2 яиц  молоко (200 мл)  каша перловая (100 граммов)  гуляш из говядины (200 граммов)  ржаной хлеб  куриная грудка (200 граммов)  гречка (100 граммов) | 305  182  180  300  550  180  240  200 | 6  12  1  9  150  1  10  2 | Ем один из-за  карантина.  Ем чтобы жить. |

**ВОДА 2 литра**

**27**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **количество и состав пищи** | **килокалории** | **жиры** | **с кем и зачем я ем** |
|  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | |  |  |  |
| **физическая активность** | | | | |
| **что я делал** | | | **как долго** | |
| Тренировка | | | 2 часа | |

**28**

**День 6**

**дата: 16.05.2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **количество и состав пищи** | **килокалории** | **жиры** | **с кем и зачем я ем** |
| 7.30  14.30  18.30 | овсяная каша на молоке (100 граммов )  яичница из 2 яиц  зерновой хлеб  каша перловая (100 граммов)  гуляш из говядины (200 граммов)  овощной салат (150 граммов)  ржаной хлеб  куриная грудка (200 граммов)  рис (100 граммов) | 305  122  180  300  550  20  180  240  330 | 6  7  1  9  150  3  1  10  1 | Ем один из-за  карантина.  Ем чтобы жить. |

**ВОДА 1,5 литра**

**29**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **количество и состав пищи** | **килокалории** | **жиры** | **с кем и зачем я ем** |
|  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | |  |  |  |
| **физическая активность** | | | | |
| **что я делал** | | | **как долго** | |
| Тренировка  Бег | | | 2 часа  1 час | |

**30**

**День 7**

**дата: 17.05.2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **количество и состав пищи** | **килокалории** | **жиры** | **с кем и зачем я ем** |
| 7.30  14.30  18.30 | овсяная каша на молоке (100 граммов )  яичница из 2 яиц  молоко (200 мл)  зерновой хлеб  каша перловая (100 граммов)  гуляш из говядины (200 граммов)  овощной салат (150 граммов)  куриная грудка (200 граммов)  гречка (100 граммов) | 305  182  122  180  300  550  20  240  200 | 6  12  7  1  9  150  3  10  4 | Ем один из-за  карантина.  Ем чтобы жить. |

**ВОДА 1,5 литра**

**31**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **количество и состав пищи** | **килокалории** | **жиры** | **с кем и зачем я ем** |
|  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | |  |  |  |
| **физическая активность** | | | | |
| **что я делал** | | | **как долго** | |
| Тренировка | | | 2 часа | |

**32**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |
|  | | | | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |

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).

**203**

***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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 мужчин 18-59 лет (в сутки)***

**204**

***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 |

**205**

***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 |  |  |

**206**

***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: | |
| А | 3 мг РЭ |
| Е | 150 мг ТЭ |
| D | 15 мкг |

|  |  |
| --- | --- |
| С | 900 мг |
| В1 | 5,0 мг |
| В2 | 6,0 мг |
| В6 | 6,0 мг |
| ниацин | 60 мг |
| фолиевая кислота | 600 мкг |
| В12 | 9 мкг |
| К | 360 мкг |
| пантотеновая кислота | 15 мг |
| биотин | 150 мкг |
| каротиноиды, | 30 мг |
| в том числе бета-каротин | 10 мг |

**207**

***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.

**208**

**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 |

**209**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты питания,**  **100 г** | **Калорийность,**  **ккал** | **Жиры, г** |  | **Продукты питания,**  **100 г** | **Калорийность,**  **ккал** | **Жиры, г** |
| Язык свиной | 208 | 17 | Колбаса «Молочная» | 254 | 23 |
| Язык говяжий | 200 | 15 | Колбаса «Телячья» | 317 | 30 |
| **КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ** | | | **РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ** | | |
| Сардельки говяжьи | 215 | 18 | Нежирная рыба  (минтай, пикша, судак, треска, хек, щука) | 70 | 1 |
| Сардельки свиные | 335 | 32 | Белуга | 135 | 7 |
| Сосиски молочные | 266 | 24 | Вобла вяленая | 235 | 5,5 |
| Сосиски «Венские» | 254 | 24 | Горбуша | 150 | 9 |
| Сосиски любительские | 300 | 28 | Зубатка | 125 | 5 |
| Шпикачки | 454 | 45 | Камбала | 92 | 3,4 |
| Колбаса сырокопченая | 456 | 40 | Карп | 87 | 5,2 |
| Салями | 512 | 48 | Лещ вяленый | 221 | 5,9 |
| Сервелат | 338 | 30 | Навага | 90 | 2 |
| Колбаса варено-копченая | 420 | 40 | Окунь морской, гор. копчения | 175 | 9 |
| Ветчина «Застольная» | 236 | 20 | Окунь речной | 90 | 3 |
| Колбаса «Докторская» | 253 | 22 | Палтус | 190 | 16 |
| Колбаса «Любительская» | 368 | 36 | Салака гор. копчения | 152 | 5,6 |

**210**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты питания,**  **100 г** | **Калорийность,**  **ккал** | **Жиры, г** |  | **Продукты питания,**  **100 г** | **Калорийность,**  **ккал** | **Жиры, г** |
| Сельдь | 81 | 4 | **МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ** | | |
| Семга | 152 |  | Корейка | 475 | 47 |
| Угорь | 297 | 37,4 | Карбонат | 187 | 13 |
| Скумбрия атлантическая хол. копчения | 223 | 15 | Грудинка  копченая | 353 | 33 |
| Икра лососевая | 263 | 15 | Ветчина | 210 | 13 |
| Кальмар | 86 | 1 | Бекон | 320 | 29 |
| Мидии | 85 | 3,1 | Шпиг | 690 | 75 |
| Креветки | 80 | 1,3 | **СУБПРОДУКТЫ** | | |
| **ПТИЦА, ЯЙЦО** | | | Печень говяжья | 135 | 6,1 |
| Окорочок куриный | 190 | 11 | Печень свиная | 159 | 9,5 |
| Грудки курицы  (1 шт. -150 гр.) | 120 | 4,5 | Паштет из гусиной печени |  |  |
| Грудки индейки | 125 | 4,5 | Почки говяжьи | 86 | 2,8 |
| Куриные крылья | 227 | 16 | Почки свиные | 92 | 3,6 |
| Кура с кожей | 248 | 18,4 | Сердце говяжье | 96 | 3,5 |
| Индейка | 250 | 15 | Печеночный паштет | 339 | 32 |
| Утка | 314 | 29 | Печень куриная | 140 | 6,6 |
| Гусь | 421 | 39 | Почки говяжьи | 86 | 2,8 |

**211**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты питания,**  **100 г** | **Калорийность,**  **ккал** | **Жиры, г** |  | **Продукты питания,**  **100 г** | **Калорийность,**  **ккал** | **Жиры, г** |
| Яйцо куриное | 91 | 6 | Сыр домашний | 100 | 4 |
| Яичный белок | 17 | 0 | Сметана 15% | 161 | 15 |
| Яичный желток | 74 | 6 | Сметана 20% | 204 | 20 |
| **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** | | | Сметана 30% | 250 | 25 |
| Молоко 1,5% | 45 | 1,5 | Мороженое пломбир | 255 | 16,4 |
| Молоко 2,5% | 52 | 2,5 | Сыр «Эдам» | 338 | 26 |
| Молоко 3,5% | 61 | 3,5 | Сыр «Чеддер» | 304 | 2,5 |
| Кефир 1% | 39 | 1 | Сыр «Камамбер» | 288 | 22 |
| Кефир 3,2% | 55 | 3,2 | Сыр «Дорблю» | 360 | 29 |
| Йогурт обезжиренный | 81 | 0,1 | Сыр «Сулугуни» | 313 | 22,8 |
| Йогурт молочный | 105 | 2,5 | Сыр «Ольтермани» | 390 | 33 |
| Йогурт сливочный | 154 | 8 | Сыр «Ольтермани 17%» | 270 | 17 |
| Сливки 11% | 130 | 11 | Сыр плавленый | 265 | 20 |
| Сливки 22% | 220 | 22 | **МАСЛА, ЖИРЫ** | | |
| Масса твороженная с курагой 15,6% | 277 | 15,6 | Масло растительное (оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое) | 822 | 99 |
| Творог обезжиренный | 88 | 1,8 | Масло оливковое | 740 | 91 |
| Творог жирный 9% | 159 | 9 | Маргарин | 540 | 67 |
| Сливки 33% | 300 | 33 | Майонез «Оливковый» | 627 | 39 |

**212**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты питания,**  **100 г** | | **Калорийность,**  **ккал** | **Жиры, г** |  | **Продукты питания,**  **100 г** | | **Калорийность,**  **ккал** | **Жиры, г** |
| Майонез «Нежирный» | |  |  | Манная | | 328 | 10 |
| Сало | |  |  | Овсяная | | 305 | 6 |
| **ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ** | | | | Пшено | | 348 | 3 |
| Мука пшеничная в/с | | 351 | 1,7 | Рис белый, бурый | | 330 | 1 |
| Хлеб "Бородинский" | | 200 | 1 | Пшеничная | | 316 | 1,3 |
| Хлеб "Ржаной" | | 180 | 1 | Мюсли с фруктами | | 363 | 5,3 |
| Хлеб "Столовый" | | 210 | 1,2 | Мюсли с орехами | | 432 | 6,8 |
| Батон нарезной | | 235 | 1 | Кукурузные хлопья с медом | | 389 | 4 |
| Хлеб "8 злаков" | | 270 | 5,2 | Кукурузные хлопья | | 373 | 1 |
| Хлеб с зерном "Элитарный" | | 240 | 1,3 | **ОВОЩИ** | | | |
| Хрустящие хлебцы 100 г/1 шт. | | 340/20 | 0,9/0,1 | Низкокалорийные  овощи (огурцы, кабачки,  лук зеленый, салат) | 17 | | **–** |
| Крекер | | 440 | 14 | Баклажаны | 21 | | – |
| Слойка свердловская | | 302 | 13,8 | Горох сухой | | 320 | 4 |
| Пряники | | 360 | 5,3 | Горошек зеленый | | 73 | – |
| Макароны, спагетти, рожки | | 346 | 1,6 | Капуста белокочанная | | 28 | – |
| **КРУПЫ, ЗЛАКОВЫЕ** | | | | Картофель | | 80 | 0,4 |
| Гречневая (30 гр.) | 334 | | 2 | Квашеная капуста | | 17 | 2,3 |

**213**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты питания,**  **100 г** | **Калорийность,**  **ккал** | **Жиры, г** |  | **Продукты питания,**  **100 г** | **Калорийность,**  **ккал** | **Жиры, г** |
| Кукуруза консервированная | 115 | 1,3 | **ФРУКТЫ** | | |
| Лук репчатый | 48 | – | Абрикосы | 49 | – |
| Морковь | 36 | – | Айва | 30 | – |
| Редис | 21 | – | Алыча | 38 | – |
| Редька | 35 | – | Апельсины | 41 | – |
| Репа | 28 | – | Бананы | 95 | – |
| Свекла | 42 | – | Вишня | 52 | – |
| Соленые огурцы | 8 | – | Грейпфрут | 35 | – |
| Томаты | 23 | – | Груши | 44 | – |
| Томаты консервированные | 11 | 0,7 | Инжир | 65 | – |
| Фасоль белая | 300 | 2 | Киви | 58 | – |
| Фасоль стручковая | 31 | – | Лимон | 33 | – |
| Чеснок | 46 | – | Мандарины | 40 | – |
| **БАХЧЕВЫЕ** | | | Маслины консервированные | 164 | – |
| Арбуз | 21 | – | Оливки консервированные | 171 | – |
| Дыня | 38 | – | Персики | 47 | – |
| Тыква | 26 | – | Сливы | 47 | – |

**214**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты питания,**  **100 г** | **Калорийность,**  **ккал** | **Жиры, г** |  | **Продукты питания,**  **100 г** | **Калорийность,**  **ккал** | **Жиры, г** |
| Хурма | 55 | – | Курага | 291 | – |
| Черешня | 51 | – | Инжир сушеный | 290 | – |
| Яблоки | 49 | – | Финики сушеные | 290 | – |
| **ЯГОДЫ** | | | Яблоки сушеные | 243 |  |
| Брусника | 41 | – | **ГРИБЫ** | | |
| Виноград | 72 | – | Шампиньоны свежие | 85 | 0,7 |
| Ежевика | 32 | – | Подберезовики свежие | 25 | 0,6 |
| Кизил | 41 | – | Белые свежие | 30 | 0, |
| Клубника | 48 | – | Белые сушеные | 281 | 0,4 |
| Клюква | 32 | – | **ОРЕХИ, ЗЕРНА** | | |
| Крыжовник | 48 | – | Фундук | 679 | 63 |
| Малина | 44 | – | Арахис | 596 | 49 |
| Облепиха | 70 | – | Грецкие орехи | 698 | 64 |
| Смородина | 44 | – | Миндаль | 650 | 47 |
| Черника, голубика | 47 | – | Кешью | 576 | 47 |
| **СУХОФРУКТЫ** | | | Фисташки | 630 | 54 |
| Чернослив | 256 | – | Семечки подсолнечника | 590 | 58 |
| Изюм | 289 | – | Миндаль | 609 | 53,7 |

**215**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты питания,**  **100 г** | **Калорийность,**  **ккал** | **Жиры, г** |  | **Продукты питания,**  **100 г** | | **Калорийность,**  **ккал** | **Жиры, г** |
| **СЛАДОСТИ** | | | Сухое вино | | 65 | – |
| Сахар-песок | 398 | – | Полусладкое вино | | 70 | – |
| Мед | 320 | – | Крепленое вино | | 74 | – |
| Шоколад | 568 | 38 | Пиво | | 50 | – |
| Карамель | 370 | – | Ликер | | 250 | – |
| Варенье | 294 | – | **«БЫСТРАЯ ЕДА»** | | | |
| **СОУСЫ** | | | Пельмени | 254 | | 9,5 |
| Кетчуп | 83 | – | Мясной салат с майонезом | 350 | | 24 |
| Горчица | 161 | 10 | Вареники сладкие | 220 | | 5 |
| **НАПИТКИ** | | | Гамбургер, 1шт. | 260 | | 10 |
| Кола, лимонады | 42 | – | Чизбургер, 1шт. | 310 | | 14 |
| Кола лайт | 0,2 | – | Чизбургер двойной, 1шт. | 458 | | 29 |
| Сок | 45 | – | Биг-Мак, 1 шт. | 560 | | 32 |
| Чай, кофе | – | – | Макчикен, 1шт. | 490 | | 29 |
| **АЛКОГОЛЬ** | | | Филе-о-фиш, 1 шт. | 440 | | 26 |
| Водка | 250 | – | Картошка фри, средняя | 320 | | 17 |
| Коньяк | 235 | – | Пирожок слоеный, 1шт. | 440 | | 21 |
| Шампанское | 72 | – | Коктейль молочный | 320 | | 1 |

**216**

**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 | – | – |

**217**

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

**Меняю свой рацион питания каждую неделю.**

**218**

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

**Меняю свой рацион питания каждую неделю.**

**219**