

Отчет о питании для Пользователь

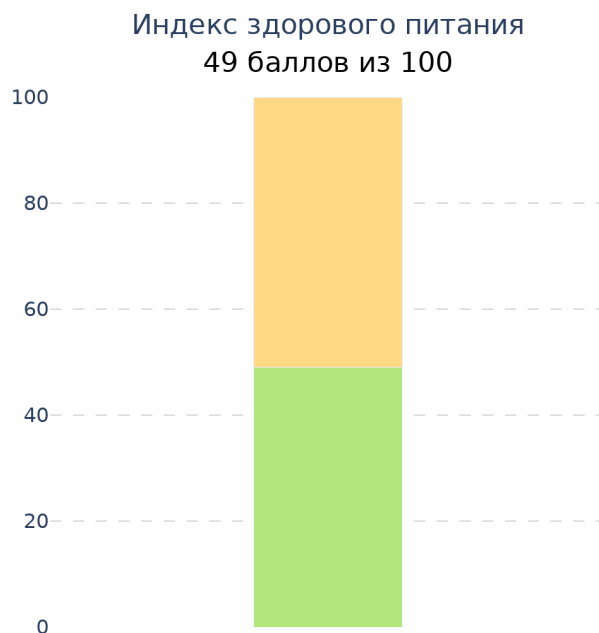
Дата создания: 20.03.2025

Анализ питания

Данный отчет представляет анализ вашего питания на основе данных о приобретенных продуктах. Отчет включает информацию о макронутриентах, индексе здорового питания (ИЗП), категориях продуктов, уровне их переработки и содержании витаминов и минералов.

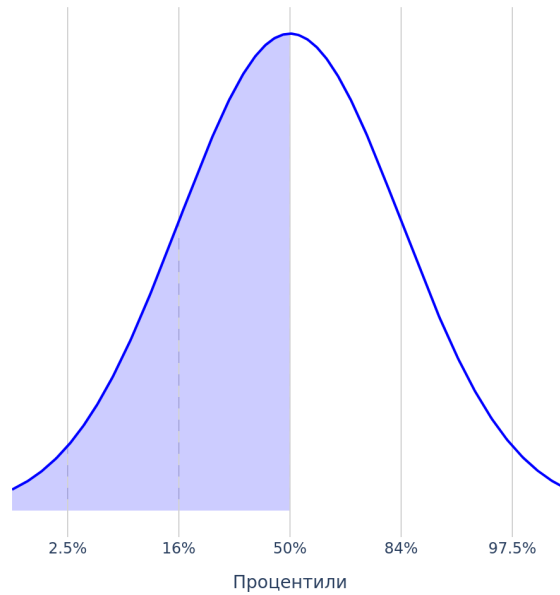
Индекс здорового питания (ИЗП)

Ваш индекс здорового питания составляет 49 баллов из 100. ИЗП оценивает качество питания по 10 компонентам, включая потребление разных групп продуктов, содержание жиров, добавленных сахаров и соли.



Ваш ИЗП находится в 50-м перцентиле среди других пользователей. Это означает, что примерно 50% пользователей имеют более высокий ИЗП.

Ваш ИЗП находится в 50 перцентиле.
Только 50% людей имеют более высокий ИЗП.



Динамика ИЗП

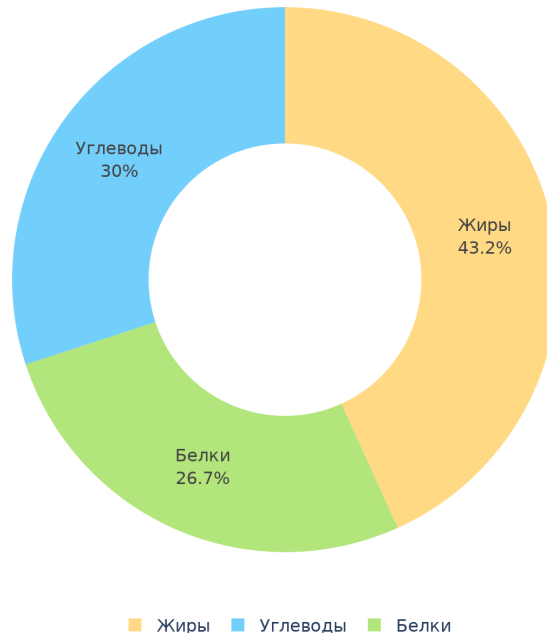
График ниже показывает изменения вашего индекса здорового питания за последние месяцы. Это помогает отслеживать прогресс и видеть тенденции в качестве питания.



Макронутриенты

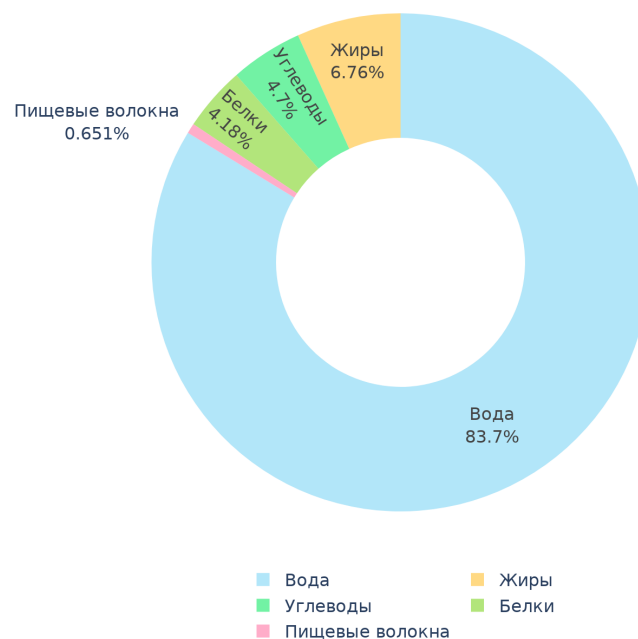
Соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ) в вашем рационе. Рекомендуемое соотношение обычно составляет примерно 15% белков, 30% жиров и 55% углеводов.

Основные макронутриенты (БЖУ)



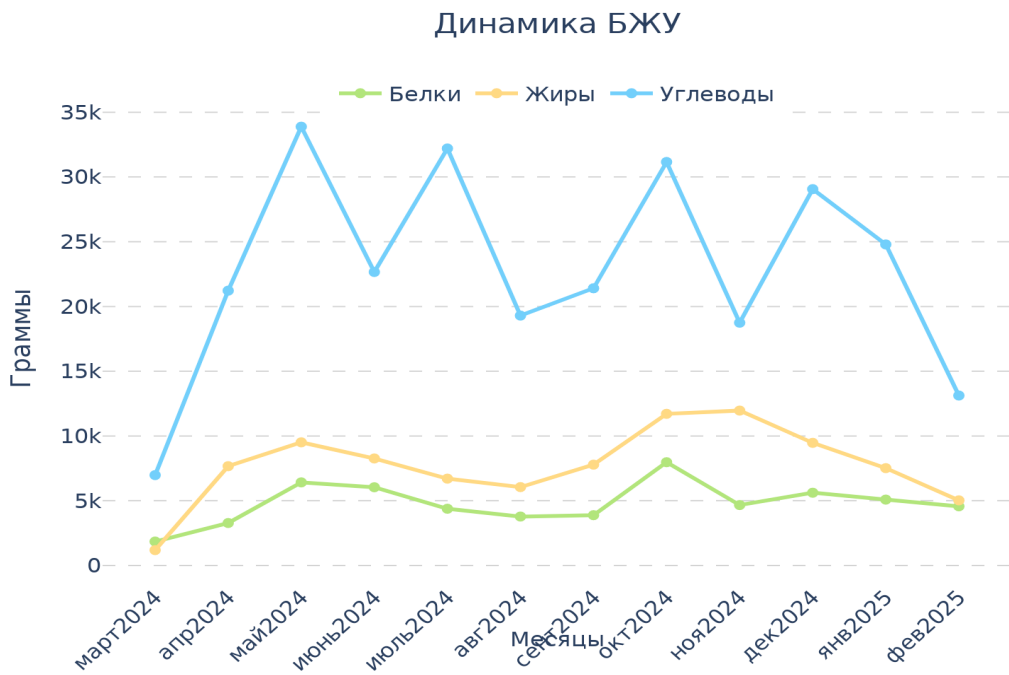
Расширенная диаграмма макронутриентов включает также воду и пищевые волокна, которые являются важными компонентами здорового питания.

БЖУ и др. макронутриенты



Динамика потребления макронутриентов

График показывает изменение потребления белков, жиров и углеводов за последние месяцы. Это помогает отслеживать баланс макронутриентов в рационе со временем.

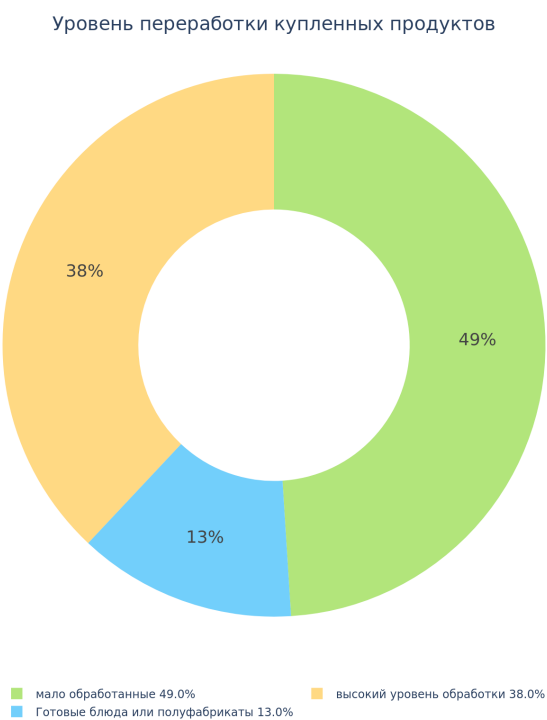


Категории продуктов и уровень переработки

Диаграмма показывает распределение продуктов по категориям в вашем рационе. Здоровый рацион обычно богат овощами, фруктами, цельнозерновыми продуктами и белками.

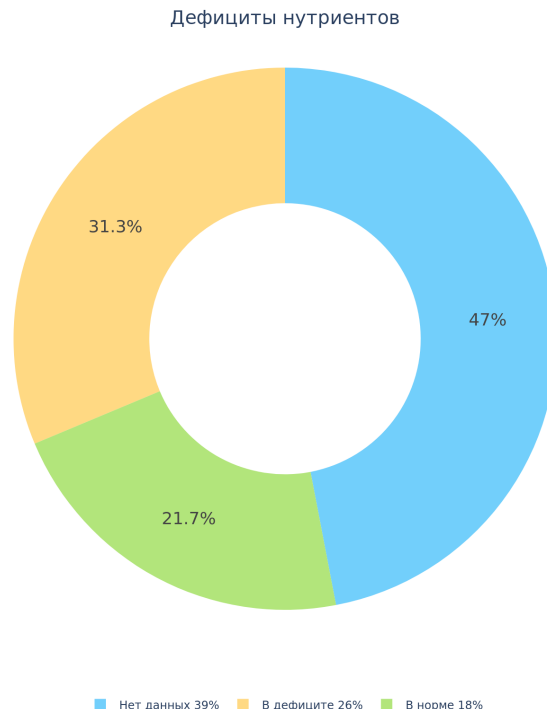


Уровень переработки продуктов влияет на их питательную ценность. Минимально обработанные продукты обычно содержат больше питательных веществ и меньше добавок.



Дефициты питательных веществ

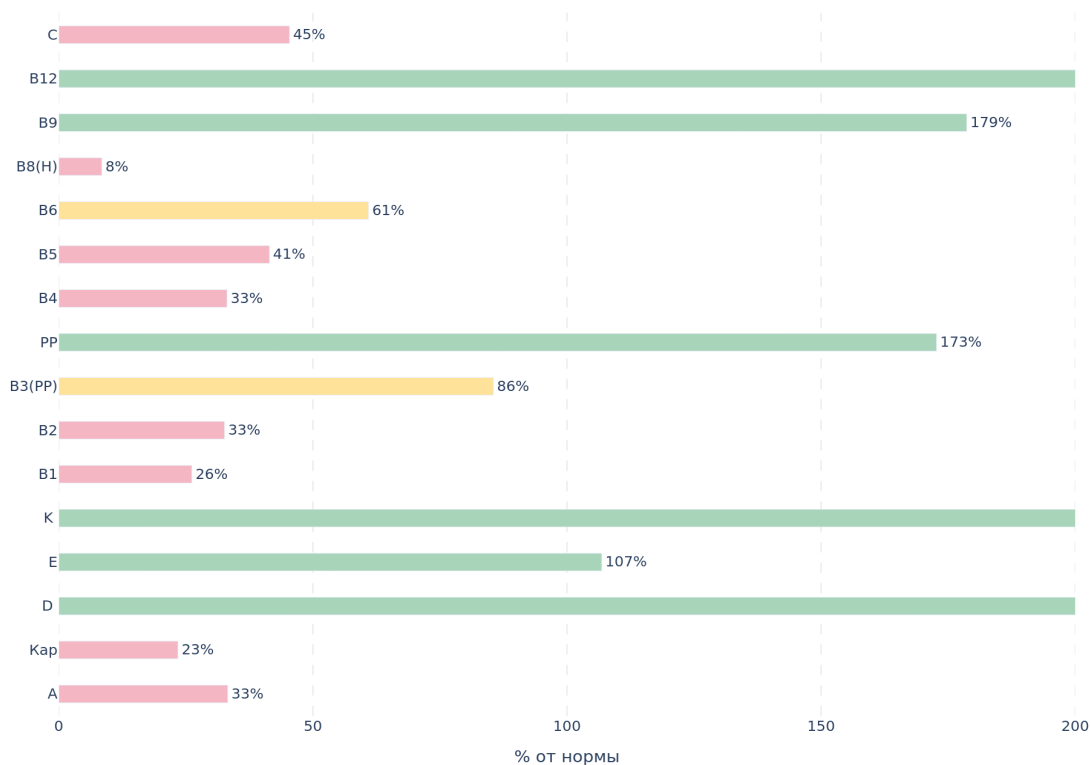
Диаграмма отображает соотношение питательных веществ, которые находятся в пределах нормы, и тех, которые находятся в дефиците в вашем рационе.



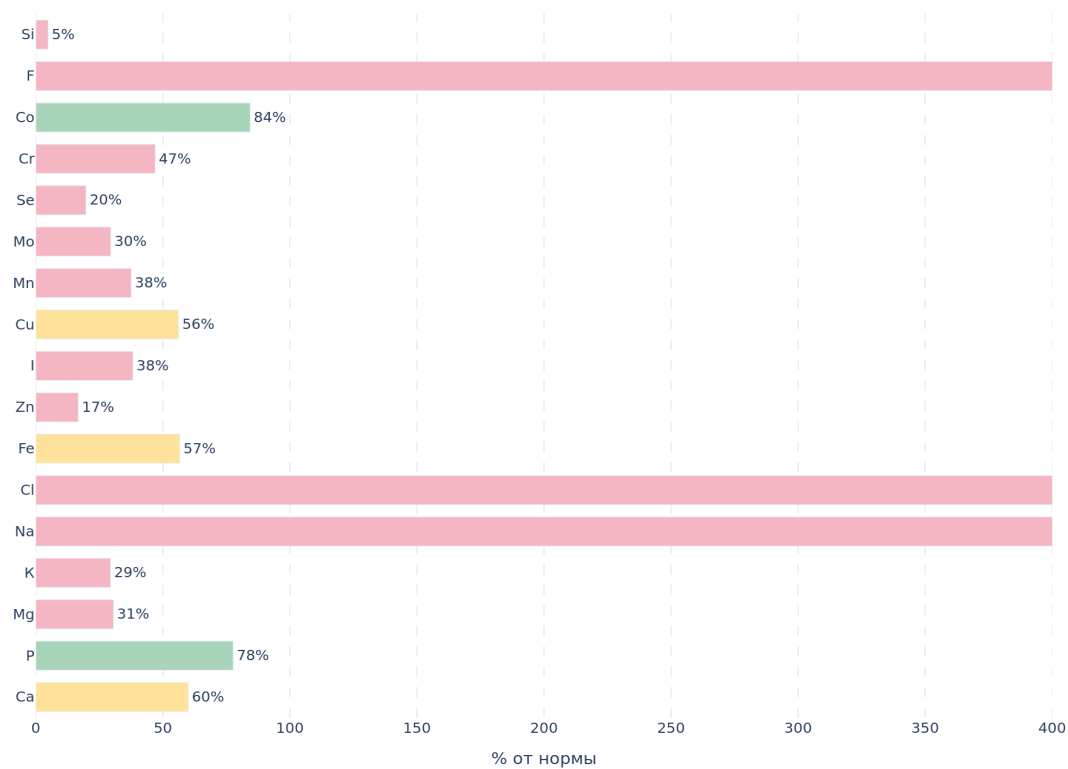
Витамины и минералы

Оптимальное потребление витаминов и минералов важно для поддержания здоровья. Графики ниже показывают процент от рекомендуемой нормы каждого вещества в вашем рационе.

Витамины, % от физиологической потребности



Минералы, % от физиологической потребности



Заключение

Данный отчет предоставляет объективную информацию о вашем питании, основанную на данных о приобретенных продуктах. Для достижения сбалансированного питания рекомендуется обеспечить разнообразие продуктов из разных групп, отдавать предпочтение нежирным белкам, свежим овощам и фруктам, а также минимально обработанным продуктам. При наличии дефицитов рекомендуется скорректировать рацион или проконсультироваться с диетологом.

Примечание: Данный отчет основан на информации о приобретенных продуктах и предназначен только для информационных целей. Он не заменяет консультацию профессионального диетолога или врача.