

## Приложение 1

### Суточная норма питательных веществ и калорийности на 1кг веса спортсмена

Суточная норма	Виды спорта			
	Сложно-координационные	Циклические	Игровые	Единоборства
Питательные вещества				
Белок, г	2,1-2,4	1,8-2,0	1,5-1,8	2,4-2,5
Жир, г	1,5-1,6	1,5-1,6	1,5-2,0	2,0-2,1
Углеводы, г	8,3-9,0	7,2-8,2	10-11	9-10
Калорийность, Ккал	62-65	64-73	70-80	65-70

## Приложение 2

### Суточная норма витаминов спортсменов различных видов спорта

Суточная норма	Виды спорта			
	Сложно-координ-ные	Циклические	Игровые	Единоборства
Калий, мг	5000-6000	2500-3000	3000	
Кальций, мг	2000-2400	2000-2300	1500-1800	1000-1750
Фосфор, мг	2500-3000	1500-1800	2000-2500	1500-2500
Магний, мг	500-700	450-600	400-650	
Железо, мг	250-350	300-400	200-230	
Витамин А, мг	2,8-5	1,8-4,3	1,3-3,8	2-3
Витамин В <sub>1</sub> , мг	3-8	3-5	1,5-5	2,5-5,0
Витамин В <sub>2</sub> , мг	4-8	4-6	3-6	5-7
Витамин РР, мг	20-45	15-25	20-35	20-25
Витамин С, мг	175-800	125-300	150-400	75-250

## Приложение 3

### Питание спортсменов различных видов спорта

Прием пищи	% от суточного рациона	
	остальные	тяжелоатлеты
Завтрак	23%	20%
Обед	38%	50%
Полдник	5%	5%
Ужин	31%	25%

## Приложение 4

### Содержание питательных веществ и витаминов в 100г «сырого» продукта

Продукт	Балок, г	Жир, г	Углеводы, г	Калий, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	Витамин А, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин РР, мг	Витамин С, мг	Калорийность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>														
Говядина	20,2	2,8	-	342	10	27	211	2,5	-	0,12	0,23	5,7	-	106
Свинина беконная	17,0	27,8	-	316	8	27	182	1,9	-	0,6	0,16	2,8	-	318
Баранина	15,6	17,0	-	270	9	20	168	2	-	0,08	0,14	3,8	сл	228
Телятина постная	20	0,5	-	345	12	24	206	2,9	-	0,14	0,23	5,8	сл	86,7
Печень говяжья	19	4,5	3,0	277	9	18	314	6,9	-	0,3	2,19	9	сл	132
<b>ПТИЦА</b>														
Гусь	16,5	29,0	-	240	12	30	165	2,4	0,02	0,08	0,23	5,2	-	337
Курица	25,2	7,4	-	36	22	166	2,2	0,04	0,04	0,12	5,96	1,4	-	170
Утка	18,5	19,0	-	156	10	15	136	1,9	0,05	0,12	0,17	5,8	-	253
<b>РЫБА И МОРСКИЕ ПРОДУКТЫ</b>														
Треска	16	0,6	-	340	25	30	210	0,65	0,01	0,09	0,16	2,3	1,0	69
Карп	19,9	1,4	-	265	35	25	210	0,8	0,02	0,14	0,13	1,5	1,8	95
Щука	18,4	1,1	-	260	40	35	200	1,7	сл	0,11	0,14	1,1	1,6	84
Угорь	14,5	30,5	-	230	20	30	220	0,38	0,8	0,1	0,15	3,2	-	333
Белуга	23,8	4,0	-	345	35	3,6	34	248	3,2	0,1	0,1	2,5	-	131
Горбуша	21,0	7,0	-	300	30	60	150	0,9	сл	0,04	0,05	0,51	сл	147
Камбала азовская	18,2	2,3	-	320	20	35	400	0,7	0,02	0,11	0,05	1,6	1,8	85
Окунь морской	18,2	3,3	-	300	30	30	210	1,2	0,01	0,11	0,12	1,6	1,8	85
Окунь речной	18,5	0,9	-	280	50	75	270	0,7	-	-	-	-	-	82
Сельдь атлантическая	17,7	19,5	-	310	60	30	280	1,0	0,03	0,03	0,3	3,9	2,7	246
Сельдь тихоокеанская	14,0	15,0	-	335	50	35	220	1,35	0,03	0,02	0,22	3,0	3,2	191
Хек	16,6	2,2	-	335	30	35	240	0,7	0,01	0,12	0,1	1,3	362	86
Минтай	15,9	0,5	-	420	40	55	240	0,8	0,01	0,11	0,11	1,0	1,8	72
Сом	17,2	5,1	-	240	50	20	210	1,0	0,01	0,19	0,12	0,3	1,2	115
Скумбрия атлант-кая	18	13,2	-	280	40	50	280	1,7	0,01	0,12	0,36	3,9	1,2	191
Тунец	24,4	4,3	-	350	30	30	280	2,0	-	0,28	0,23	10,6	-	136
Кальмар	18	4,2	-	280	40	90	-	1,1	-	0,18	0,09	2,5	1,5	110
Креветки	18,9	2,2	-	260	135	60	220	2,2	сл	0,06	0,11	1,0	1,4	95

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Морская капуста	0,9	0,2	-	970	40	170	55	16	0,15	0,04	0,06	0,4	2,0	5
<b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЯЙЦА</b>														
Молоко цельное	2,6	3,4	4,5	130	151	114	17	0,1	0,03	0,04	0,16	0,13	1,3	74
Молоко пастер-ное	2,8	2,5	4,7	146	120	14	90	0,06	0,03	0,04	0,15	0,1	-	52
Молоко топленое	2,8	4	4,7	146	121	14	91	0,1	0,02	0,04	0,15	0,4	65	-
Кефир	2,8	3,2	3,6	130	142	113	17	0,1	0,02	0,04	0,17	0,17	0,7	56
Сыр голландский	23,7	30,5	-	-	910	-	480	-	0,21	0,03	0,38	0,18	-	377
Сыр костромской	25,2	26,3	-	120	900	50	500	1,2	0,23	0,03	0,36	0,2	-	345
Сыр российский	23	29	-	116	10 <sup>3</sup>	50	540	1,1	0,26	0,04	0,3	0,16	-	360
Сыр плавленый	13	28	1,8	-	460	-	-	-	-	-	-	-	-	322
Брынза	17,9	20,1	-	-	530	-	390	-	-	0,04	0,3	0,15	-	260
Сметана	3,0	30	2,5	90	86	7	58	0,3	0,27	0,02	0,1	0,07	-	302
Творожная масса с изюмом	7,1	33	27,5	112	135	23	200	-	-	0,4	0,1	0,3	0,5	341
Твороженная масса с фруктами	12,7	4	10,4	112	135	23	200	-	0,4	0,1	0,05	0,02	1	128
Йогурт маложирный	5	1,5	13,2	150	124	15	95	0,1	0,01	0,03	0,15	0,15	-	76
Творог 18% -й	15	18	1	112	150	23	216	0,5	0,1	0,05	0,3	0,3	-	233
Творог среднежирный	16,7	9	2	112	164	23	220	-	0,05	0,04	0,27	0,4	-	159
Творог диетический	16,9	4	1,6	112	142	23	204	0,3	0,06	0,04	0,28	0,43	-	169
Творог диетический нежирный	18	-	1	12	120	21	189	-	0,3	0,01	0,04	0,27	0,45	80
Масло несоленое	0,5	82,5	-	-	-	-	-	-	0,59	0,10	-	-	-	748
Яйца	12,8	11,6	0,8	-	59	13	216	2,5	0,35	0,07	0,45	0,2	-	159
<b>КРУПЫ И БОБОВЫЕ</b>														
Манка	11,2	0,8	73,3	130	20	18	85	1	0	0,14	0,04	1,2	-	353
Перловка	9,0	1,2	73,8	172	38	40	323	1,8	0	0,12	0,06	2	-	350
Ячменная	9,5	1,5	72,0	453	93	150	353	7,4	сл	0,33	0,13	4,48	-	348
Овес цельный	10	6,2	48,3	421	117	135	361	5,5	0,02	0,48	0,12	1,5	-	250
Овсяная крупа	11	6,1	51,1	362	64	116	349	3,9	-	0,49	0,1	1,1	-	303
Хлопья «Геркулес»	11	-	51,4	330	52	129	328	3,6	-	0,45	0,1	1	-	305
Гречка	12,6	3,3	63	380	20	200	298	6,7	0,01	0,43	0,2	4,19	-	335
Пшено	11,5	3,3	67	211	27	83	233	2,7	0,02	0,42	0,04	1,53	-	300
Крупа рисовая	7	1,5	72	100	8	150	50	1	-	0,08	0,04	1,6	-	330
Горох	22,4	2,4	54,1	873	115	107	329	6,8	0,01	0,81	0,15	252	-	335
Фасоль	23,2	2,1	53,8	1100	150	103	480	5,9	-	0,5	0,28	2,9	-	335
Чечевица	24	1,5	42,4	672	83	80	390	11,8	0,03	0,5	0,21	1,8	-	284
Соя	34,9	17,3	135	1607	348	226	603	15	0,07	0,94	0,22	2,2	-	322
<b>МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b>														
Мука пшеничная в/с	10,3	1,1	72,9	122	18	16	86	1,2	-	0,17	0,04	1,2	-	354
Мука пшеничная	11,5	2,2	58,7	310	39	94	336	4,7	0,01	0,41	0,15	5,5	-	298
Мука ржаная в/с	6,9	1,4	64,8	200	19	25	129	2,9	-	0,17	0,04	0,99	-	304

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Мука ржаная обойная	10,5	1,6	70,4	1600	217	200	600	14,3	-	-	-	-	-	346
Хлеб ржаной	6,7	0,8	41,7	245	35	47	158	3,9	-	0,18	0,08	0,67	-	206
Хлеб пшеничный	8,1	0,7	49,7	217	33	66	234	4,4	-	0,25	0,09	3,66	-	243
Крекер	8,4	2,2	64,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	469
Макароны из муки в/с	11,0	0,9	74,2	154	19	37	87	1,8	-	0,17	0,1	-	-	357
Макароны яичные	11,3	1,9	73,4	170	27	37	1142	0,01	0,17	0,1	1,21	-	-	338
<b>ОВОЩИ</b>														
Картофель свежий	2,0	0,4	20,0	570	10	23	58	0,9	0,02	0,12	0,07	1,3	-	90
Морковь свежая	1,3	-	7,1	51	38	55	0,7	-	9	0,06	0,07	1	5	33
Свекла	1,5	-	10,4	288	37	22	49	1,4	0,04	0,02	0,04	0,2	-	49
Редис	1,2	-	4,9	255	39	13	44	1,0	сл	0,01	0,04	0,1	-	25
Капуста белок-ная	1,8	-	5,3	48	16	31	-	0,6	-	0,3	0,04	0,74	45	26
Капуста краснок-ная	0,8	-	6,5	302	53	16	32	0,6	0,1	0,05	0,05	0,4	60	24
Капуста цветная	2,5	0,3	5,2	210	26	17	51	1,4	0,02	0,1	0,1	0,6	-	30
Лук зеленый	1,3	-	4,4	468	27	15	89	5,2	-	0,04	0,3	5	-	23
Лук репчатый	1,4	-	10,5	175	31	14	58	0,8	сл	0,05	0,02	0,2	-	53
Салат	1,6	-	0,2	3,6	220	77	40	34	0,60	1,75	0,03	0,08	0,65	21
Огурцы	1,0	-	2,4	-	23	14	42	0,6	-	0,04	0,03	0,7	10	13,9
Помидоры	1,0	-	3,8	-	14	20	26	0,9	1,2	0,06	0,04	0,53	25	19,7
Грибы белые свежие	5,4	0,4	5,1	468	27	15	89	9,2	5,2	0,04	0,3	5	-	46,8
<b>ФРУКТЫ И ЯГОДЫ</b>														
Арбуз	0,6	0,2	9,3)	64	14	224	7	1	0,1	0,04	0,03	0,24	7	38
Абрикос	0,9	0,1	9,8	305	28	8	26	0,7	166	0,03	0,06	0,7	10	41
Апельсин	0,9	0,2	9,5	157	34	13	23	0,3	0,05	0,04	0,03	0,2	60	40
Бананы	1,5	-	21,8	348	8	42	28	0,6	0,12	0,04	0,05	0,6	10	89
Виноград	0,6	0,2	15,6	255	30	17	2	0,6	сл	0,05	0,02	0,3	6	63
Вишня	0,8	0,5	10,8	256	37	26	30	0,5	0,1	0,03	0,03	0,4	15	52
Груша	0,4	0,3	10,1	155	19	12	16	2,3	0,01	0,02	0,03	0,1	5	42
Дыня	0,6	-	9,7	118	16	13	12	1	0,4	0,04	0,04	0,4	20	38
Клубника	0,8	0,4	10,3	161	40	18	23	1,2	0,03	0,03	0,05	0,3	60	34
Крыжовник	0,7	0,2	11,1	260	22	9	28	0,8	0,02	0,01	0,02	0,25	30	43
Малина	0,8	0,3	11,4	224	40	22	37	1,2	0,20	0,02	0,05	0,6	25	42
Мандарины	0,8	0,3	8,7	155	35	11	17	0,1	0,06	0,06	0,03	0,2	38	40
Облепиха	0,9	2,5	7	103	42	30	8,6	0,4	1,5	0,03	0,05	0,36	200	52
Персик	0,9	0,1	10,4	363	20	16	34	0,5	0,05	0,04	0,08	0,7	10	43
Сливы	0,8	-	10,1	214	20	9	20	0,5	0,1	0,06	0,04	0,6	10	46
Смородина белая	0,3	-	10,5	270	36	8,8	23	0,5	0,04	0,01	0,02	0,3	40	38
Смородина красная	0,6	0,2	9,8	275	36	17	33	0,9	0,2	0,01	0,03	0,2	25	39
Смородина черная	1,0	0,2	9,7	350	36	31	33	1,3	0,1	0,03	0,04	0,3	200	38
Финики	2,5	-	72,1	370	65	69	56	1,5	-	0,05	0,05	0,8	0,3	271

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Черешня	1,1	0,4	10,9	233	33	24	28	1,8	0,15	0,01	0,01	0,4	15	50
Яблоки	0,4	0,4	10,4	278	16	9	11	2,2	0,03	0,03	0,02	0,3	165	45
<b>ОРЕХИ</b>														
Фундук	16,1	66,9	9,9	717	170	172	299	3	0,01	0,3	0,1	-	61	-
<b>СОКИ</b>														
Апельсиновый	0,7	-	13	179	18	11	13	0,30	0,04	0,02	0,22	40	54	-
Виноградный	0,3	-	13,8	150	20	9	12	0,4	сл	0,02	0,01	0,1	2,0	54
Вишневый	0,7	-	10,2	250	17	6	16	0,3	0,05	0,01	0,02	0,2	7,4	47
Гранатовый	0,3	-	14,5	102	12	5	8	1	-	0,04	0,01	0,3	4	64
Персиковый	0,3	-	17,2	152	5	4	-	0,9	0,3	0,02	0,04	0,6	6	66
Томатный	0,8	-	3,3	290	14	20	26	0,9	0,5	0,01	0,03	0,3	7,9	17
Яблочный	0,5	-	9,1	120	7	4	7	0,3	-	0,01	0,01	0,1	2	38
<b>РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ПОВЫШЕННОЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ</b>														
Какао – порошок	24,8	15,7	28,7	1689	55	191	655	14,8	0,02	0,1	0,3	1,8	-	356
Шоколад молочный	6,9	35,7	49,5	457	199	67	241	5,0	0,02	0,05	0,26	0,5	-	550
Мед	0,8	-	74,8	36	14	3	18	0,8	-	0,01	0,03	0,2	2	314
Урюк	5	-	56,5	1781	166	109	152	3,2	-	0,1	0,2	3	4	227
Курага	5,2	-	58,2	1717	160	105	146	362	3,5	0,1	0,2	3,0	4,0	234
Изюм	1,8	-	69,1	860	80	42	129	3	сл	0,15	0,08	0,5	сл	262
Чернослив	23	-	60	864	80	102	83	3	0,06	0,02	0,1	1,5	3	242