<https://ukrhealth.net/drobove-xarchuvannya-yak-sklasti-svij-idealnij-racion/>

Як має виглядати «ідеальний раціон»? Взагалі, щоб раціон був «ідеальним», треба враховувати дуже багато чинників. Серед них – калорійність раціону, кількість білків/жирів/вуглеводів, їхнє співвідношення. У ідеальному раціоні повинно бути достатньо різних вітамінів, мінералів та мікроелементів. Також, складання «ідеального раціону» залежить від ваги людини та її статі. Наприклад, для чоловіка нормою білків вважається 2 грами на 1кг ваги. Нормою жирів ж є 20-30% від норми калорій. Вуглеводів – 40-50% від норми калорій.

Для жінок показники дещо відрізняються: тоді як для чоловіків 50-80кг нормою є 160-320г вуглеводів відповідно, для жінок ці показники становлять 120-240г і тій же ваговій категорії, норма жирів для жінок – 30-70г в день.