35ккал / кг веса + 2 ккал в каждую последующую неделю  
углеводы 60% белок 25% жиры15%

### Кушаешь каждые 2,5 часа, приемов пищи 5. Можешь разбить необходимое количество ккал в день на 5 приемов пищи на равные части, либо на неравные, если тебе больше хочется кушать в какой-то период дня.

### Продукты, богатые углеводами

* хлеб (черный);
* хлопья;
* лапша;
* мюсли;
* каши (овсяная, рисовая, гречневая, пшеничная, просяная, кукурузная);
* макаронные изделия;
* фундук;
* грецкие орехи;
* грибы;
* арахис;
* картофель;
* абрикосовые семена.

**Продукты содержащие белок**

* горох;
* яйца;
* грецкие орехи;
* фасоль;
* рыба вареная;
* творог жирный;
* йогурт;
* мясо птицы;
* жареная рыба;
* кефир;
* молоко;
* икра;
* манная каша;
* баранина;
* сосиски;
* колбаса вареная;
* бобы;
* говяжье мясо.

**Продукты с высоким содержанием жиров**

* сардины;
* анчоусы;
* лосось;
* красное мясо;
* масло топленое;
* масло сливочное;
* сметана;
* чипсы;
* сливки;
* сало;
* грецкие орехи;
* сухарики;
* торт;
* шоколад;
* майонез;
* колбаса;
* булочные изделия;
* сыр.

**Фрукты**

* Айва;
* Инжир;
* Персики консервированные;
* Слива;
* Апельсин;
* Лайм;
* Арбуз;
* Персик;
* Мандарин;
* Нектарин;
* Банан;
* Абрикос;
* Киви;
* Яблоко
* Дыня;
* Хурма;
* Вищня;
* Авокадо;

**Тут можно посмотреть калорийность разных продуктов:** [*https://supercalorizator.ru/*](https://supercalorizator.ru/)