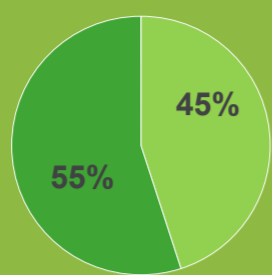


Соотношение белков, жиров и углеводов

Белки 12–15%

Животные 55%

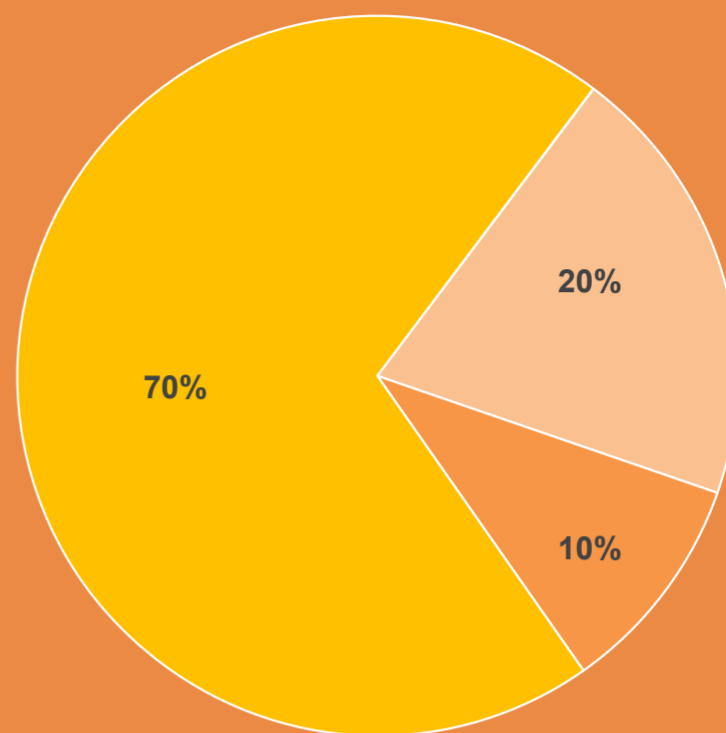
Растительные 45%



Углеводы 50–55%

Сложные 70%

Простые 20%



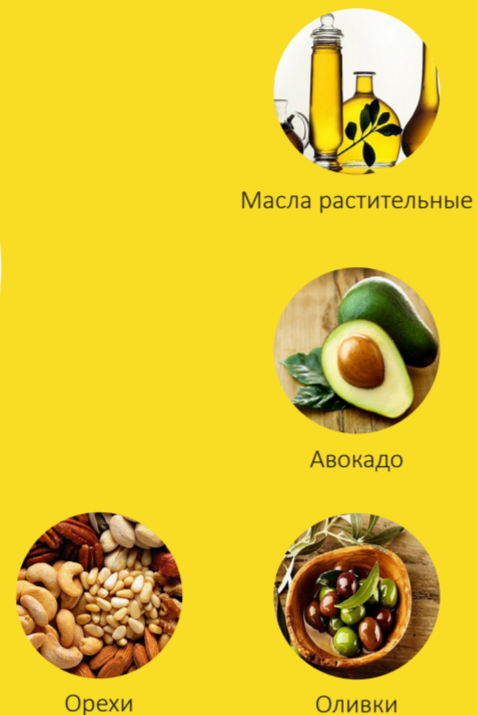
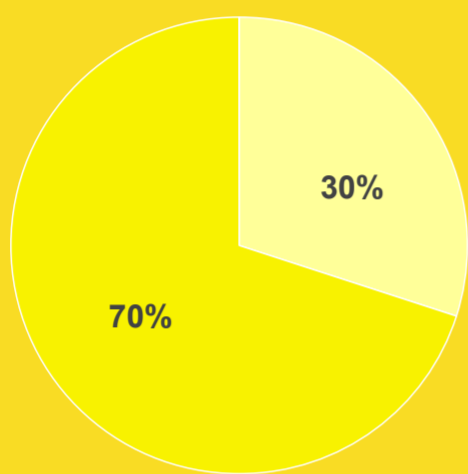
Клетчатка 10%



Жиры 30–35%

Животные 70%

Растительные 30%



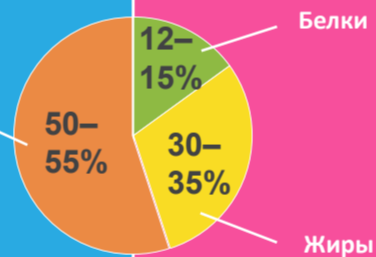
Сколько вам нужно белков, жиров и углеводов



Мужчина, 20 лет, студент, вес 80 кг. Занятия спортом 2 раза в неделю.

Калории	2800 ккал
Белки	102 г
Жиры	92 г
Углеводы	375 г

Углеводы



Белки

Жиры

Калории	2250 ккал
Белки	82 г
Жиры	75 г
Углеводы	302 г

Женщина, 20 лет, студентка, вес 55 кг. Занятия спортом 2 раза в неделю.



Чего не хватает белорусам

Йод



Морская рыба



Йодированная соль



Печень рыб



Жирные сорта рыб



Грецкие орехи



Морепродукты



Яйца



Икра

Кальций



Сыр



Молочные продукты



Рыба холодных морей



Растительное масло нерафинированное



Фасоль, соя



Петрушка, лук



Орехи



Семена льна

Витамин Д

Омега-3

полиненасыщенные жирные кислоты

Примерное меню на день

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Завтрак

- Каша овсяная
- Творог
- Чай или кофе

Ланч

- Ягоды, фрукты
- Напиток (чай, кофе или сок)

Обед

- Суп вегетарианский
- Говядина отварная
- Картофель запечённый
- Салат из свежих овощей
- Отвар из сухофруктов

Полдник

- Сухофрукты, орехи
- Напиток витаминный (отвар шиповника, клюквенный морс, сок)

Ужин

- Рыба, запечённая с молочным соусом
- Винегрет с растительным маслом
- Напиток кисломолочный (кефир, йогурт, простокваша)