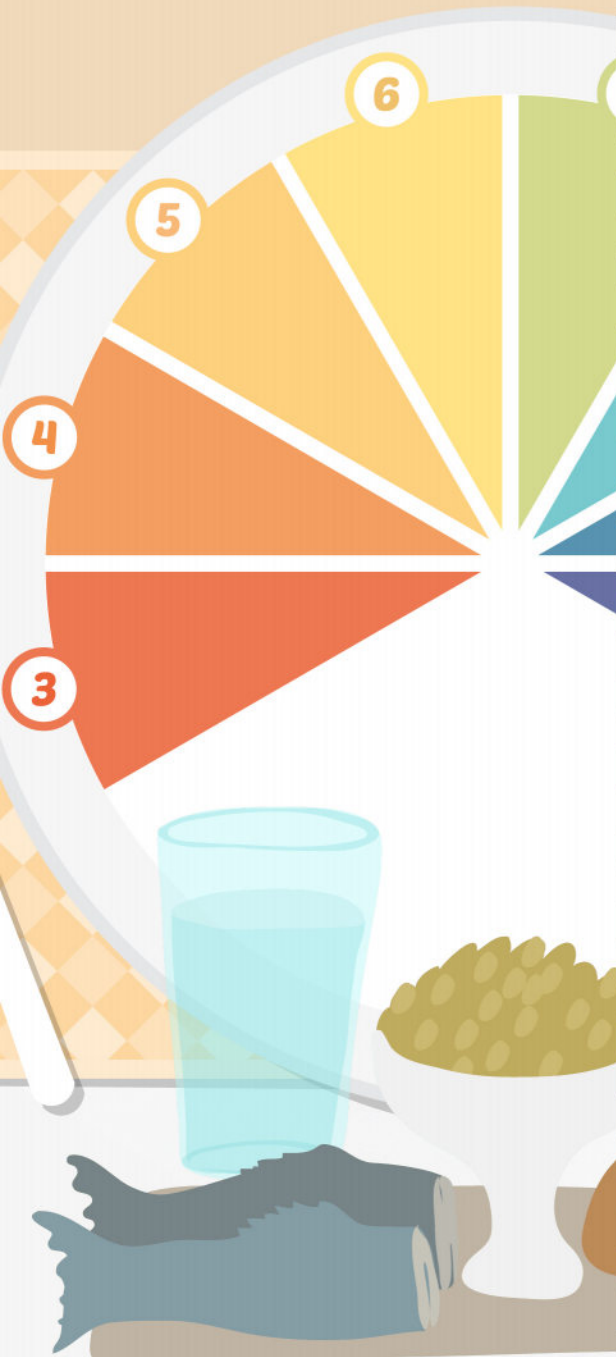


ЗДОРОВАЯ ДИЕТА



Календарь			
Дата	Месяц		Для заметок
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

* Каждое утро натощак записывать вес в календарь

Личные данные

Имя	Оксана	Рекомендации ВОЗ** по показателям ИМТ*:			
Пол	ж	Индекс массы тела (ИМТ)	Показатель ИМТ	Норма идеального веса	
Рост (см)	163	16 кг/м ² и меньше	Дефицит массы		до 42,5
Вес (кг)	77	От 16 до 18,5 кг/м ²	Недостаточная масса тела	от 42,5	до 49,2
Возраст	25	От 18,5 до 25 кг/м²	Ваша Норма	от 49,2	до 66,4
Желаемый вес	55	От 25 до 30 кг/м ²	Избыточная масса тела	от 66,4	до 79,7
Коеф. физ. акт.	1,3	От 30 до 35 кг/м ²	Болезненная полнота - 1-я степень	от 79,7	до 93,0
ИМТ* кг/м ²	29,0	От 35 до 40 кг/м ²	Болезненная полнота - 2-я степень	от 93,0	до 106,3
На день ккал	1336	От 40 и более	Болезненная полнота - 3-я степень	от 106,3	

Потребность в макронутриентах

	Белки	Жиры	Углеводы
в %	45	15	40
ккал	601	200	534
граммах	150	22	134

Дневная калорийность ккал **1336**



Инструкция

- 1) На листе 3 впишите свое время приема пищи в таблицу **Меню** столбец **Время**, желательно не более 3-х часов между приёмами. Если ограничены во времени, можно второй завтрак и полдник "раскидать" в завтрак и обед.
- 2) Выбираем меню на день куриный день или рыбный день, пять дней с курицей и два дня с рыбой.
- 3) Покупка продуктов. В таблице **Продукты** на неделю рассчитано, сколько необходимо купить продуктов.
- 4) Если куриное меню то отварите курицу, яйца, гречку. Взвесьте и разложите по контейнерам.
- 5) Овощи можно в салате с льняным маслом или целые сырые, например морковь, помидор, огурец.
- 6) При готовке можно использовать приправы. Соль желательно исключить.
- 7) Пить воду, когда хотите и сколько хотите, можно чай без сахара.

Советы:

ИМТ* - индекс массы тела

ВОЗ** - всемирная организация здравоохранения



Потребность в макронутриентах в день

Меню с курицей


	Время	Продукт	гр./шт.	Продукт	гр./шт.	Продукт	гр./шт.
Первый завтрак	7:00	Курица (грудка вареная)	85	Гречка (вареная)	65	Овощи	80
Второй завтрак	10:00	Яйцо бел+жел (вареное)	2		20		80
Обед	13:00	Курица (грудка вареная)	100		65		80
Полдник	16:00	Яйцо белок (вареное)	2		35		80
Ужин	19:00	Курица (грудка вареная)	100				80
Ужин 2	22:00	Творог (обезжиренный)	100	1336 ккал			

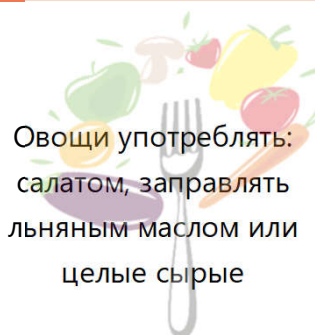
Меню с рыбой

	Время	Продукт	гр./шт.	Продукт	гр./шт.	Продукт	гр./шт.
Первый завтрак	7:00	Рыба (на пару)	140	Рис бурый (вареный)	75	Овощи	80
Второй завтрак	10:00	Яйцо бел+жел (вареное)	2		40		80
Обед	13:00	Рыба (на пару)	170		40		80
Полдник	16:00	Яйцо белок (вареное)	1		30		80
Ужин	19:00	Рыба (на пару)	170				80
Ужин 2	22:00	Творог (обезжиренный)	100	1336 ккал			

Продукты на неделю 5 дней с курицей, 2 дня с рыбой

продукты	кг	шт
Курица (грудка)	1,9	
Рыба (на пару)	1,2	
Творог (обезжиренный)	0,7	
Гречка	0,9	
Рис бурый	0,4	
Яйца	-	26
Овощи		





Овощи употреблять:
салатом, заправлять
льняным маслом или
целые сырые

Помидоры
Перец сладкий
Капуста
Морковь
Огурцы
Свёкла
Зелень

Занимайтесь физкультурой, будьте здоровы!