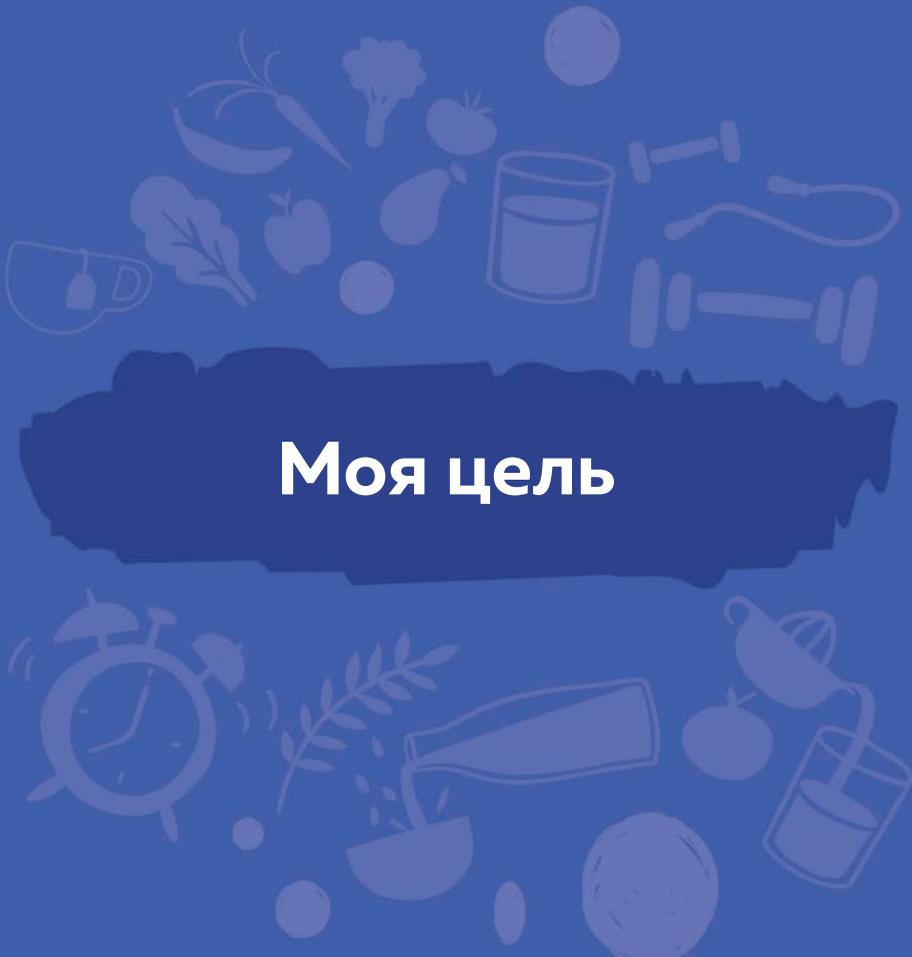


ДНЕВНИК
САМОКОНТРОЛЯ

ХУДЕЕМ правильно!



Моя цель

Мои антропометрические показатели

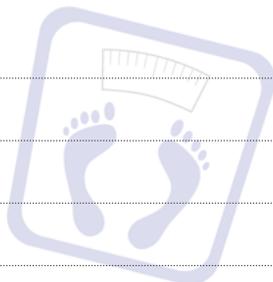
Вес (кг)

Рост (см)

ИМТ (кг/м²)

Окружность талии (см)

Биоимпедансометрия



Вы хотите похудеть?
И знаете, зачем вам это надо?
Ваша цель должна быть конкретной,
реальной и определенной во времени

Хочу похудеть на ___ кг за ___ месяцев

Моя цель - сохранить достигнутый результат

ЗАДАЧИ, РЕШЕНИЕ КОТОРЫХ ПОЗВОЛИТ ДОБИТЬСЯ ЦЕЛИ	Я МОГУ ОТ ЭТОГО ОТКАЗАТЬСЯ, ТАК КАК ЭТО МЕШАЕТ ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ

В добрый путь!
Успехов вам!

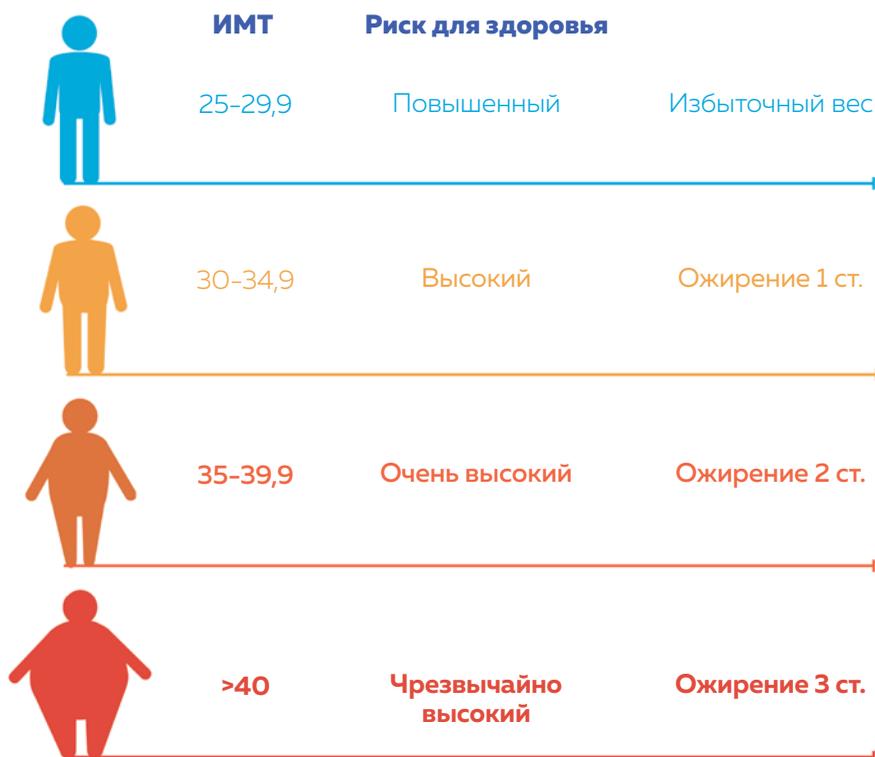
Как правильно оценить свой вес

Степень ожирения определяется по индексу массы тела (ИМТ)

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

вес в кг делим на рост в метрах, возведенный в квадрат

Например, если ваш вес равен 96 кг, а рост – 160 см (1,6м), то ваш ИМТ = $96 : (1,6 \times 1,6) = 37,5$.



Полезная информация

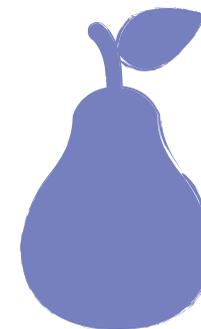
Типы ожирения

Измерьте окружность талии под нижним краем ребер над пупком, окружность бедер – в самой широкой области на уровне ягодиц.



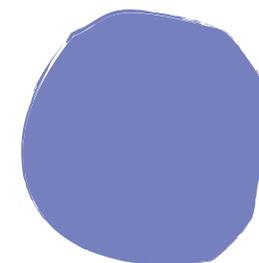
Абдоминальный

Тип «яблока»
отложение жира
в области живота
и верхней части
туловища



Гиноидный

Тип «груши»
отложение жира
в области бедер
и ягодиц



Смешанный

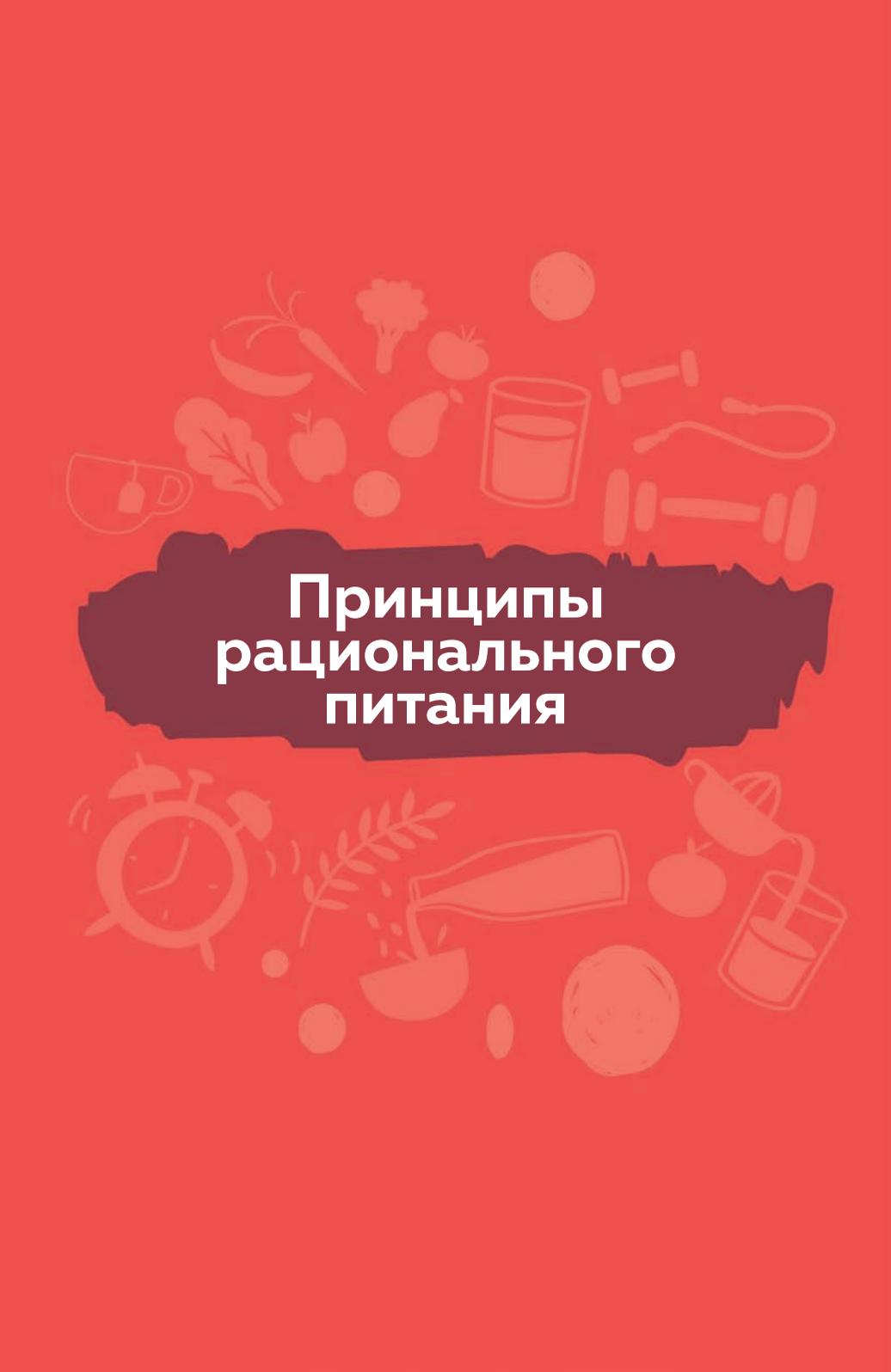
Равномерное
распределение
жира по всему
телу

Повод для тревоги:

Окружность талии у мужчин > 94 см

Окружность талии у женщин > 80 см

Полезная информация



Принципы рационального питания

Едим правильно!

- Не превышайте свою суточную норму калорий!
- Ограничивайте жиры и сладости.
- Ешьте 3–4 раза в день.
- Обязательно завтракайте.
- Последний прием пищи за 4 часа до сна.
- Ешьте больше овощей (не менее 400 г в день).
- Пейте воду в течение дня (не менее 2 литров).
- Минимум масла и других жиров!
- Лучше тушить, чем жарить!
Пользуйтесь грилем, пароварками.
- Замените майонез на оливковое масло, низкокалорийные соусы или сметану 10%.
- Включайте в рацион питания обезжиренные молочные продукты.
- Ешьте овощи 3–4 раза в день в сыром и приготовленном виде. Каждый прием пищи начинайте с овощного салата.
- В свою порцию салата добавляйте только 1 ч. л. растительного масла.
- Устраивайте вегетарианские дни 2–3 раза в неделю.
- Включайте в рацион питания хлеб грубого помола, крупы, злаки.
- Минимум сладких продуктов.
- Пейте воду! Все, что не вода - еда!

Еды много или мало? А сколько надо?

Определите суточную потребность в энергии для поддержания основных жизненных функции организма.

Для женщин:

18–30 лет: $(0,0621 \times \text{вес в кг} + 2,0357) \times 240$

31–60 лет: $(0,0342 \times \text{вес в кг} + 3,5377) \times 240$

Старше 60 лет: $(0,0377 \times \text{вес в кг} + 2,7546) \times 240$

Для мужчин:

18–30 лет: $(0,0630 \times \text{вес в кг} + 2,8957) \times 240$

31–60 лет: $(0,0484 \times \text{вес в кг} + 3,6534) \times 240$

Старше 60 лет: $(0,0491 \times \text{вес в кг} + 2,4587) \times 240$

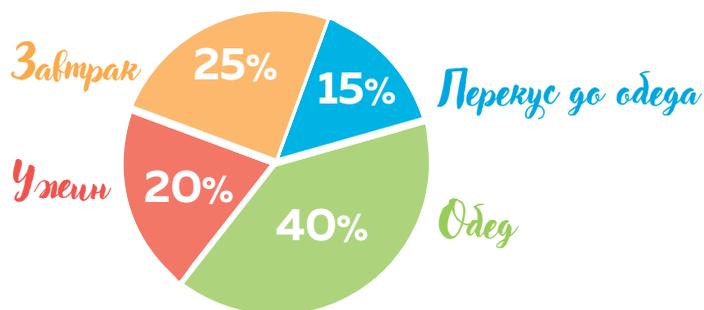
Если вы ведете малоподвижный образ жизни, полученную величину умножайте на 1,1; при умеренной физической активности – на 1,3, при физической работе или активных занятиях спортом – на 1,5.

Хотите похудеть? Уменьшите полученную величину на 20%.

Определите потребность в жирах! Их должно быть не более 25% от общей калорийности рациона.

Например: Для снижения веса вам необходимо потреблять 1800 ккал в день. На долю жиров должно приходиться четверть от общей калорийности рациона ($1800 : 4 = 450$ ккал), что составляет 50 г ($450 : 9$ [ккал в 1 г жира] = 50 г).

Распределите калории на 4 приема пищи:



МОЯ суточная потребность

В калориях

В жирах

Рассчитайте фактическую калорийность вашего суточного рациона питания.

Для этого необходимо в течение 5–7 дней записывать в дневнике питания все, что вы съели и выпили за эти дни. А затем, используя таблицу калорийности продуктов или приложение в смартфоне, рассчитайте сколько «стоит» в ккал ваш суточный рацион питания.



 Если ваш фактический рацион питания превышает 3000 ккал в сутки, снижайте потребление пищи постепенно – на 300–500 ккал в неделю до достижения рассчитанной индивидуальной нормы калорий.

Едим без ограничений! (но не менее 400 г в день)

Овощи свежие: помидоры, огурцы, редис, капуста (белокочанная, брюссельская, цветная, кольраби), сладкий перец, спаржа, шпинат, кабачки, баклажаны, артишоки, зеленая стручковая фасоль, листья салата, зелень

Едим в меру!

Крупы – 4–6 ст. л. готовой каши

Картофель (кроме жареного, особенно чипсов) – 3 шт. за один прием пищи

Бобовые (горох, соя, фасоль, чечевица) – 4–6 ст. л. в готовом виде

Фрукты – 2–3 шт. в день

Ягоды – ½ -1 стакан в день

Молоко (0,5–1,5% жирности) – 1 стакан в день

Кисломолочные продукты (кефир, простокваша, йогурт) с пониженным содержанием жиров – 1 стакан в день

Сыры – 100 г на 3 дня

Грудка курицы/индейки, говядина, нежирная рыба – 60–100 г в день

Яйца – 2–4 шт. в неделю

Хлеб – не более 3-х кусочков в день



Примерный рацион питания

Завтрак

- 4–6 столовых ложек готовой каши (сваренной на воде или молоке 1%) или омлет
- 100 г творога 1–5% жирности или 30 г сыра
- 1 кусочек подсушенного хлеба
- 1 ст. овощного сока с мякотью
- Чай/кофе



2-ой завтрак

- Фрукт
- 1 стакан воды (без газов)

Обед

- 200 г свежих овощей (огурцы, перец, редис, помидоры, зелень, салат, капуста и т. д.)
- Суп/борщ/щи/солянка (250 г) с 1 столовой ложкой сметаны 10% жирности
- Гарнир – 4 столовых ложки
- Порция мяса/курицы – не более 50 г
- Компот из кураги/отвар шиповника

Полдник

- Фрукт или ½ стакана ягод (по сезону)
- Чай зеленый с лимоном

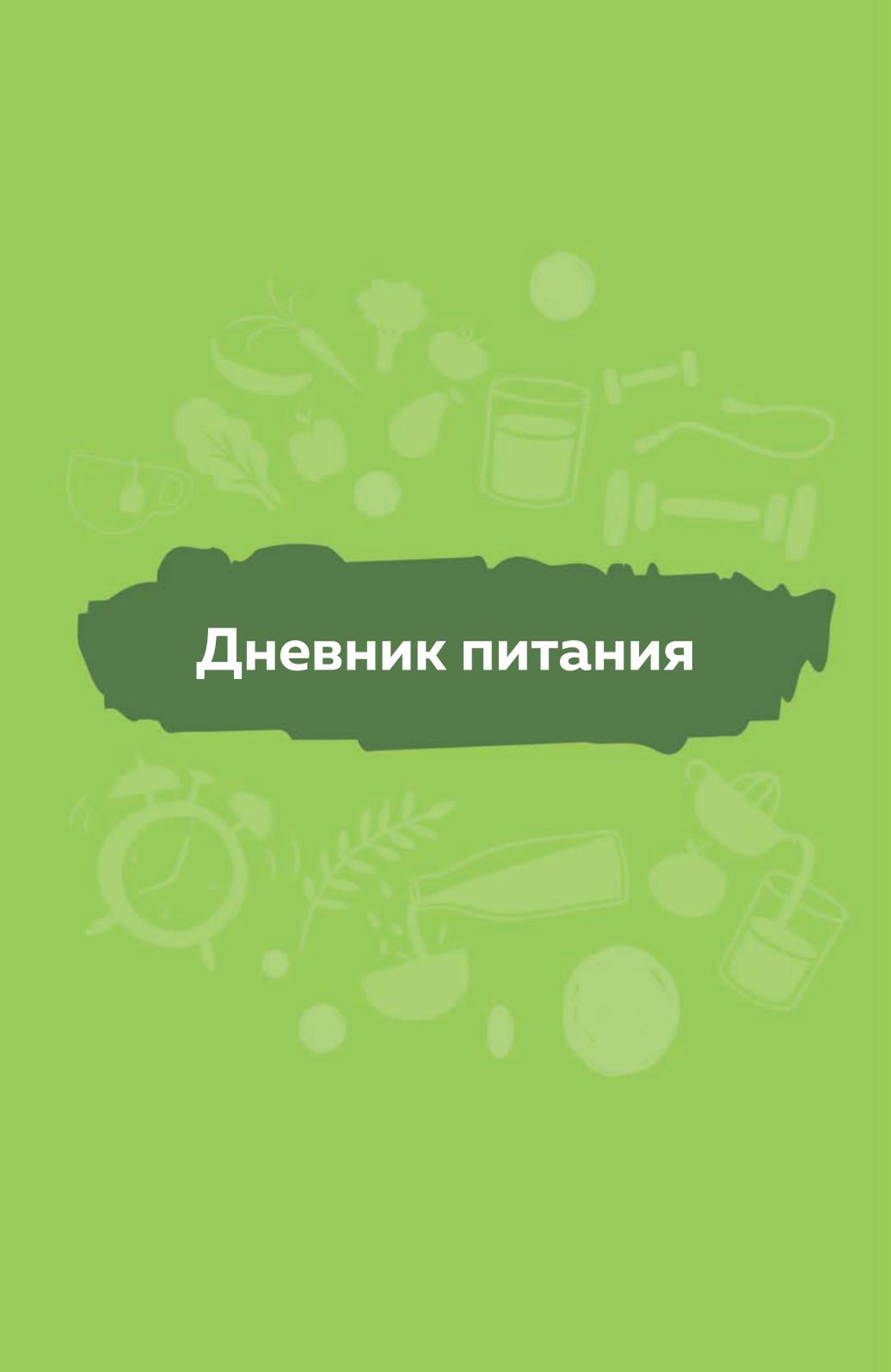
Ужин

- 200 г свежих овощей (огурцы, перец, помидоры, зелень, салат, капуста и т. д.), заправленных 1 чайной ложкой растительного масла
- 100 г запеченной нежирной рыбы
- 1 кусочек хлеба
- Чай с лимоном

Если едите гарнир, откажитесь от хлеба!

⚠ Не едим!

- Все жареное
- Сало, маргарин, майонез
- Колбасные изделия, жирное мясо
- Рыбные консервы в масле
- Сладости, торты, пирожные, слоеные пирожки
- Сладкие напитки, фруктовые соки с добавлением сахара
- Алкогольные напитки (особенно водка, коньяк, сладкое вино, пиво)
- Чипсы, орехи, семечки



Дневник питания

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Неделя 2

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Месяц 6

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Месяц 12

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

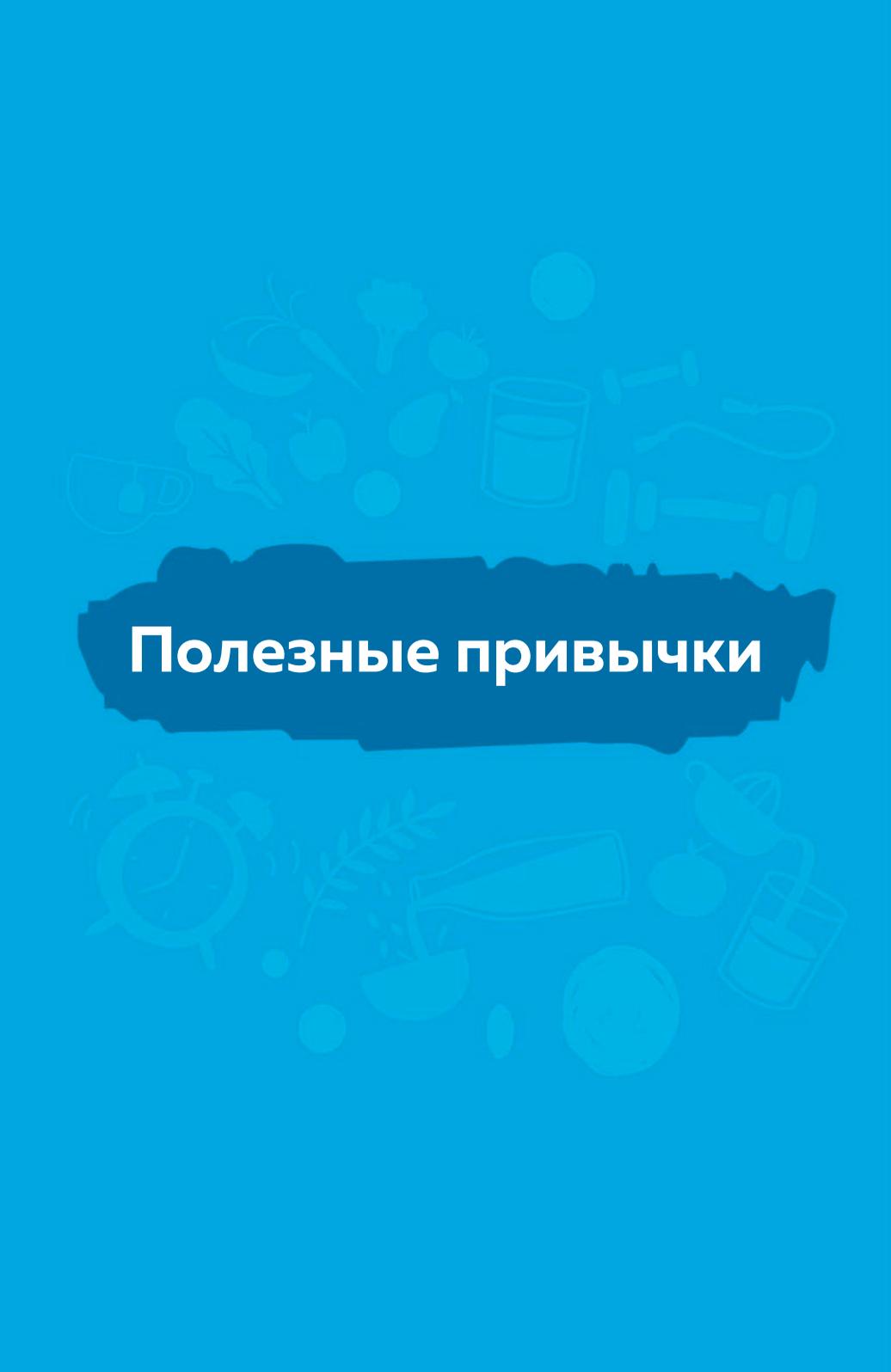
Медикаментозное лечение _____

Дата _____

Время	Количество и состав пищи	ККАЛ	Жиры	Почему я ем?
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Перекусы				

Физическая нагрузка /процедуры по телу

Медикаментозное лечение _____

The background is a solid light blue color. It features a collection of faint, white line-art icons representing various aspects of a healthy lifestyle. These include fruits like apples, lemons, and oranges; vegetables like broccoli and carrots; a glass of water; a dumbbell; a clock; a bottle of water; a glass of juice; and a bowl of fruit. The icons are scattered across the page, with a central dark blue banner containing the title.

Полезные привычки

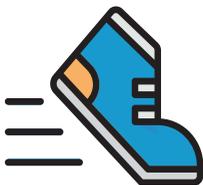
Привычки меняются со временем.
Чтобы внедрить привычку требуется в среднем
21 день, а чтобы сделать ее постоянной - 2 года.



Выпивайте не менее
5 стаканов в день.

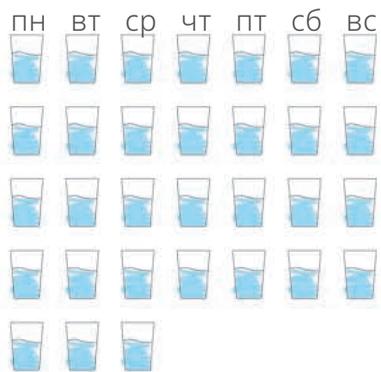
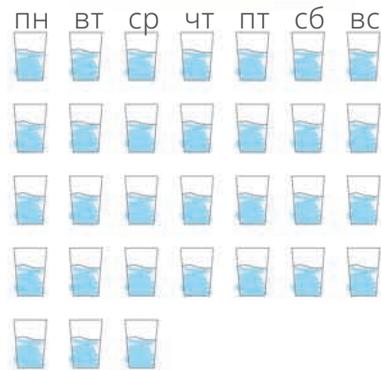
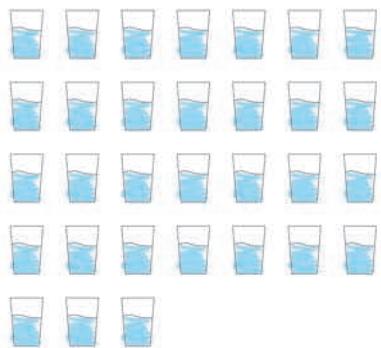
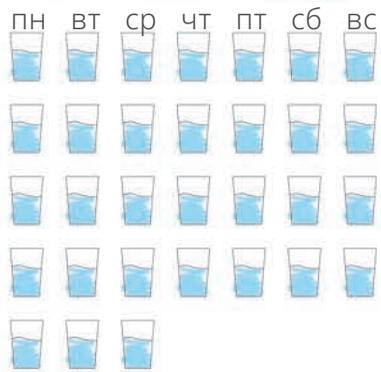


Ешьте овощи,
не менее 400 г в день.

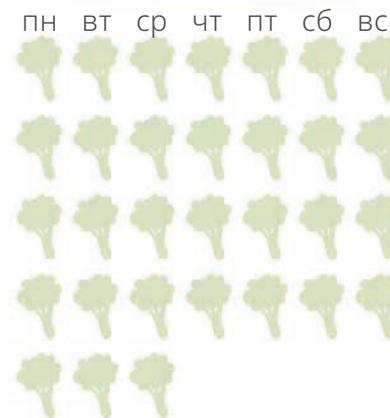
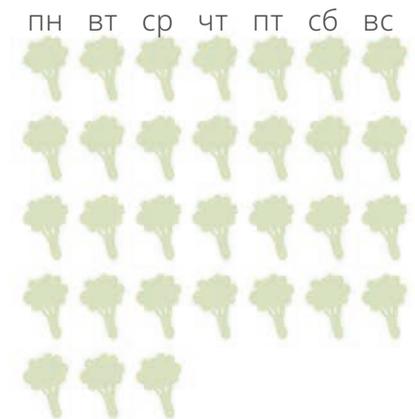
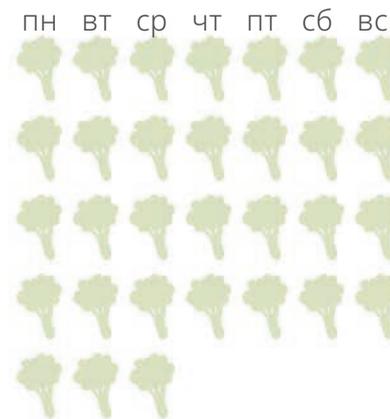
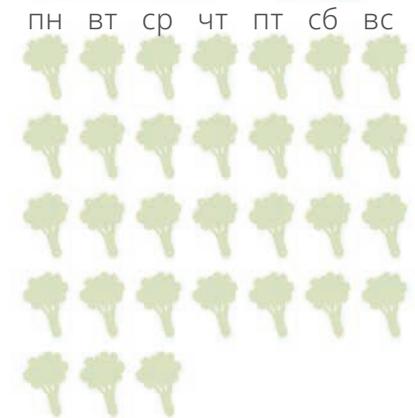
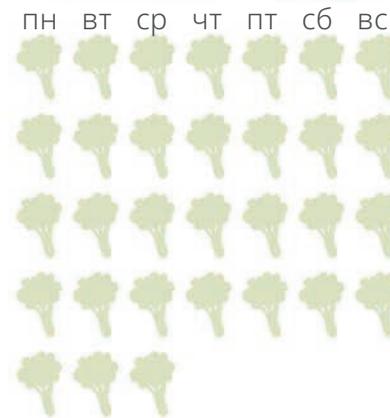


Больше двигайтесь!
Проходите в день
не менее 10 000 шагов.

Вода

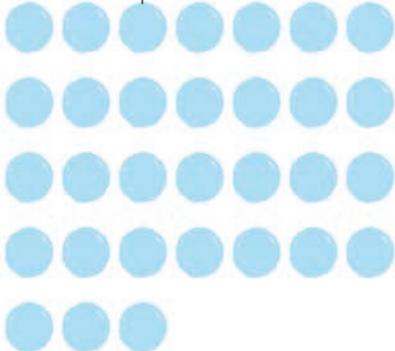


Овощи

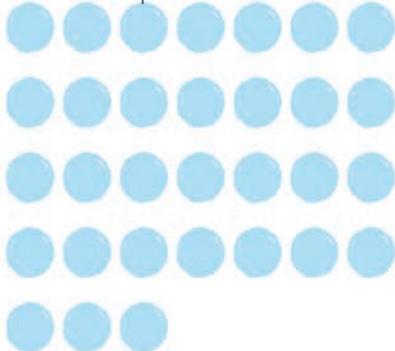


АКТИВНОСТЬ

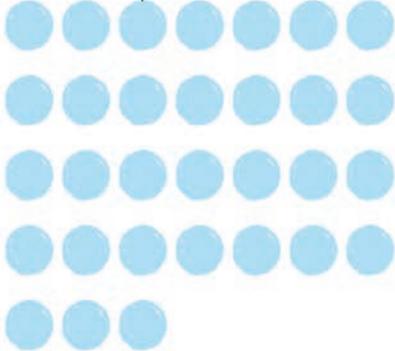
пн вт ср чт пт сб вс



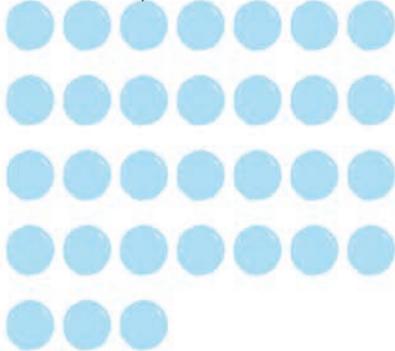
пн вт ср чт пт сб вс



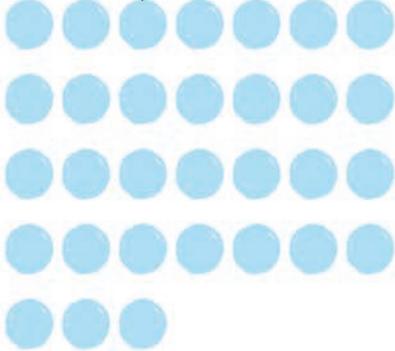
пн вт ср чт пт сб вс



пн вт ср чт пт сб вс



пн вт ср чт пт сб вс





Мои достижения



Физические нагрузки

Физические нагрузки

- Ходите пешком всегда, когда это возможно!
- Физические упражнения всегда начинайте с разминки.
- Постепенно увеличивайте интенсивность и длительность занятий физкультурой.
- Интервальные тренировки помогут сжечь жир и укрепить мышцы.
- Растяжка после тренировки – важный элемент любого тренинга.
- Не занимайтесь спортом натошак.
- Следите за пульсом!
- Во время физических упражнений частота пульса должна составлять 70–90% от максимальной скорости сердечных сокращений.

Рассчитаем ваш допустимый пульс во время тренировок

$$(200 - \underset{\text{возраст}}{\text{.....}}) \times 0,7 = \text{.....}$$

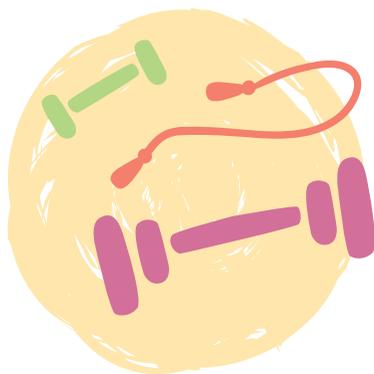




Таблица калорийности



Таблица калорийности

Примечание: используйте таблицу калорийности только в том случае, если на приобретенном Вами товаре отсутствует этикетка. Именно этикетка содержит самую точную информацию о продукте!

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ				
Хлеб пшеничный	1 кусок	30	79	1
Хлеб ржаной	1 кусок	30	54	1
Хлеб бородинский	1 кусок	30	60	1
Хлеб рижский (из смеси ржаной и пшеничной муки)	1 кусок	30	70	1
Хлеб грубого помола	1 кусок	40	100	0
Хлеб зерновой	1 кусок	50	114	1
Лаваш армянский	1 лист	120	132	1
Булочка пшеничная столичная	1 шт.	50	134	1
Булочка сдобная	1 шт.	100	339	10
Плюшка	1 шт.	80	270	1
Ватрушка	1 шт.	75	192	5
Хрустящий хлебец	1 шт.	10	38	0
Finn Crisp (тонкие)	1 шт.	10	31	0
Сушки	1 шт.	15	51	0
Баранки сдобные	1 шт.	30	104	2
Сухари сливочные (из муки высшего сорта)	1 шт.	15	60	2
Крекер	45 шт.	20	88	3
КАШИ (в готовом виде, без молока)				
Гречневая (рассыпчатая)	2 ст. л.	50	40	1
Манная	2 ст. л.	100	82	1
Овсяная	2 ст. л.	100	82	1

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Из хлопьев «Геркулес»	2 ст. л.	100	80	1
Перловая	2 ст. л.	100	112	1
Пшеничная	2 ст. л.	100	86	1
Рисовая	2 ст. л.	100	121	1
Рис (рассыпчатый)	2 ст. л.	50	60	1
Ячневая	2 ст. л.	100	80	1
Кукурузная	2 ст. л.	100	115	1
ХЛОПЬЯ (молоко учесть отдельно)				
Мюсли с сухими фруктами и орехами	1 ст. л.	5	20	1
Кукурузные хлопья	3/4 стакана	25	90	0
МАКАРОНЫ (в готовом виде)				
Различные виды из муки высшего сорта	1 ст. л.	25	25	1
ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ				
Низкокалорийные	1 порция	100	25	0
Свекла	1 порция	100	50	0
Зеленый горошек	1 ст. л.	30	21	0
Фасоль белая и др. бобы (в готовом виде)	1 ст. л.	30	20	0
Фасоль зеленая стручковая	1 порция	100	42	0
Кукуруза консервированная	1 ст. л.	30	23	0
Картофель отварной	1 шт.	100	75	0
Картофель жареный	1 ст. л.	25	48	3
Картофельное пюре (без масла и молока)	1 ст. л.	30	24	0
Картофельные чипсы	1 пакетик	30	175	12
Чеснок	1 головка	75	80	0
Грибы (400 г свежих = 50 г сушеных)	–	400/50	100	1

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Оливки консервированные	3 шт.	10	30	2
Икра из баклажанов (консервы)	1 банка	150	222	20
Икра из кабачков (консервы)	1 банка	150	178	13
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ				
Колбаса вареная «Диетическая»	1 ломтик	30	51	4
Колбаса вареная «Докторская», «Молочная»	1 ломтик	30	78	7
Колбаса вареная «Чайная»	1 ломтик	30	65	6
Колбаса вареная «Любительская», «Телячья»	1 ломтик	30	90	8
Колбаса варено-копченая	1 ломтик	10	42	4
Колбаса сырокопченая	1 ломтик	10	43	4
Сардельки говяжьи	1 шт.	100	215	18
Сардельки свиные	1 шт.	100	330	31
Шпикачки	1 шт.	100	362	36
Сосиски любительские	1 шт.	50	152	15
Сосиски молочные	1 шт.	50	133	12
ПТИЦА, ЯЙЦО				
Цыпленок (бройлера)	1 порция	60	132	10
Курица	1 порция	60	143	11
Окорочок куриный без кожи	1 шт.	200	360	22
Грудка индейки, курицы	1 порция	60	72	2
Индейка	1 порция	60	166	13
Утка	1 порция	60	243	23
Гусь	1 порция	60	247	23
Яйцо куриное среднее	1 шт.	60	94	5
Яйцо перепелиное	1 шт.	30	50	4
Яичный порошок	–	100	542	37

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
МЯСО, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ И КОНСЕРВЫ				
Баранина	1 порция	60	125	10
Говядина	1 порция	60	131	10
Вырезка из говядины	1 порция	60	84	3
Телятина	1 порция	60	58	1
Конина	1 порция	60	100	6
Крольчатина	1 порция	60	110	7
Оленина	1 порция	60	93	5
Поросятина	1 порция	60	65	2
Свинина жирная	1 порция	60	295	29
Свинина мясная	1 порция	60	214	20
Шейка	1 порция	60	149	14
Корейка	1 порция	60	120	7
Грудинка сырокопченая свиная	1 порция	60	167	13
Буженина	1 порция	60	155	12
Карбонат копчено-запеченный	1 порция	60	182	16
Балык сырокопченный	1 порция	60	175	12
Ветчина	1 ломтик (2 ст. л. баночной)	30	100	5
РЫБА, ПРОДУКТЫ МОРЯ, РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ				
Рыба очень жирная (угорь, теша)	1 порция	60	200	18
Рыба жирная (горбуша, кижуч, семга, нерка красная, чавыча, осетр, севрюга, килька, салака, ставрида, кета, зубатка, сом, щука, форель)	1 порция	60	90	6

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Рыба нежирная (тунец, минтай, навага, пикша, путассу, треска, хек, камбала, вобла, карась, лещ, сазан, окунь, судак)	1 порция	60	43	1
Икра черная	1 ст. л.	10	20	1
Икра красная	1 ст. л.	10	25	1
Осетровые, балык	1 ломтик	50	100	10
Краб (мясо)	1 порция	100	69	1
Крабовые палочки	1 упаковка	200	146	2
Креветки	1 порция	100	83	1
Кальмары	1 порция	100	75	0
Кальмар сушеный	1 порция	10	30	0
Трепанг	1 порция	100	35	1
Мидии, устрицы	1 порция	100	75	2
КОНСЕРВЫ				
Шпроты в масле	1 банка	240	871	78
Горбуша натуральная	1 банка	240	326	14
Горбуша в томатном соусе	1 банка	240	312	14
Тунец в масле	1 банка	100	232	16
Тунец натуральный	1 банка	100	96	1
Скумбрия в масле	1 банка	240	763	70
Скумбрия натуральная	1 банка	240	480	35
Печень трески	1 банка	240	1471	158
СУБПРОДУКТЫ				
Мозги телячьи	1 порция	60	76	5
Печень говяжья	1 порция	60	76	2
Печень куриная	1 порция	60	84	4
Почки говяжьи	1 порция	60	52	2
Сердце говяжье	1 порция	60	58	2
Язык говяжий	1 порция	60	104	7
Язык свиной	1 порция	60	125	10

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Паштет печеночный	1 ст. л.	15	45	4
Паштет из гусиной печени	1 ст. л.	15	41	2
СУПЫ				
Бульон из говядины	1 половник	250	75	8
Бульон рыбный	1 половник	250	34	2
Бульон куриный	1 половник	250	45	3
Овощной суп (с обжаренными овощами)	1 половник	250	75	3
Щи из свежей капусты	1 половник	250	60	3
Щи из квашеной капусты	1 половник	250	48	3
Рассольник	1 половник	250	90	3
Борщ украинский	1 половник	250	125	6
Свекольник холодный	1 половник	250	75	1
Солянка рыбная	1 половник	250	62	3
Мясной суп	1 половник	250	125	5
Суп харчо с мясом	1 половник	250	188	11
Суп фасолевый со свиной	1 половник	250	258	9
ГОТОВАЯ ЕДА				
Блины	1 порция	100	189	3
Блинчик с мясом	1 шт.	70	132	4
Оладьи	1 порция	100	213	7
Пельмени	1 порция	120	180	16
Вареники с картофелем	1 порция	120	216	4
Вареники с творогом (сладкие)	1 порция	120	264	5
Пицца с сыром	1/8 от d 26 см	—	430	16
Пицца с овощами, салями и сыром	1/8 от d 26 см	—	660	27
Пицца с помидорами и беконом	1/8 от d 26 см	—	470	39

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Пирожок печеный с мясом	1 шт.	100	340	18
Пирожок печеный с капустой	1 шт.	100	251	8
Пирожок жареный с капустой	1 шт.	100	230	11
Пирожок слоеный с корицей	1 шт.	100	440	21
Пирожок слоеный с малиной	1 шт.	100	410	16
Пирожок слоеный с сыром	1 шт.	100	390	22
Пирожок слоеный с яблоком	1 шт.	100	390	18
ВТОРЫЕ БЛЮДА				
Сырники	1 порция	100	335	17
Тушеные овощи с грибами	1 порция	125	180	12
Долма (виноградные листья) с рисом	1 порция	100	160	8
Корейская морковь с кальмарами	1 порция	125	175	15
Салат с моцареллой и помидорами	1 порция	125	320	27
Мясной салат с майонезом	1 порция	150	440	30
Греческий салат с мясом	1 порция	150	670	48
Салат «Цезарь»	1 порция	150	540	43
Перец, фаршированный мясом и рисом	1 порция	200	460	29
Помидоры, фаршированные мясом и зеленью	1 порция	200	470	25
Шашлык из баранины	1 порция	200	530	15
Шницель отбивной бараний	1 порция	100	333	23
Телячьи шницели в панировке	1 порция	150	440	22

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Бифштекс говяжий рубленый	1 порция	100	306	26
Ромштекс (говядина)	1 порция	100	237	11
Эскалоп (свинина)	1 порция	100	363	32
Лососевые стейки на гриле (выдержанные в маринаде из оливкового масла и лимонного сока)	1 порция	200	320	19
Лазанья мясная с сыром	1 порция	300	860	51
Лазанья со шпинатом и сырным соусом	1 порция	300	630	37
Спагетти с запеченными помидорами и сыром	1 порция	200	550	19
ФАСТФУД				
Гамбургер	1 шт.	–	255	9
Гамбургер двойной	1 шт.	–	430	27
Чизбургер	1 шт.	–	300	13
Чизбургер двойной	1 шт.	–	460	26
Бигмак	1 шт.	–	495	25
Маккикен (бутерброд с курицей)	1 шт.	–	390	18
Маккикен Премьер	1 шт.	–	472	23,7
Филе-о-фиш (бутерброд с рыбой)	1 шт.	–	350	16
Двойной МакМаффин с яйцом и свиной котлетой	1 шт.	–	615	31
Бигмак	1 шт.	–	850	43
Чизбургер	1 шт.	–	428	24,3
Чизбургер двойной	1 шт.	–	639	41
Наггетсы	4 шт.	–	170	10
Картофель фри Детская порция	1 шт.	–	235	12
Картофель фри Стандартная порция	1 шт.	–	340	17

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Картофель фри Большая порция	1 шт.	–	505	25
Картофель по-деревенски	1 порция	–	300	14
Салат овощной	1 порция	–	60	0
Мороженое с шоколадным наполнителем	1 порция	–	325	11
Мороженое с клубничным наполнителем	1 порция	–	275	7
Вишневый пирожок	1 шт.	–	177	7
Коктейль молочный шоколадный	1 порция	–	331	9
Коктейль молочный ванильный или клубничный	1 порция	–	319	8,6
Капучино	1 порция	–	105	5
Латте	1 порция	–	175	9
ЖИРЫ				
Майонез (67% жирности)	1 ст. л.	25	157	17
Майонез легкий	1 ст. л.	25	96	10
Масло сливочное	1 ч. л.	5	38	4
Масло топленое	1 ч. л.	5	45	5
Сало	1 ломтик	25	215	23
Масло растительное	1 ст. л.	20	180	20
ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ				
Арахис	–	100	552	45
Грецкие	–	100	656	61
Кешью	–	100	600	48,5
Миндаль	–	100	609	54
Фундук	–	100	651	61,5
Кедровые	–	100	660	58
Семечки подсолнечника	–	100	601	53
Кунжут	–	100	565	49

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
СОУСЫ				
Кетчуп	1 ст. л.	20	7	0
Горчица	1 ст. л.	20	29	1
Салатный соус	1 ст. л.	20	47	4,6
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ				
Актимель	1 порция	100	71	1,6
Молоко топленое 4 % жирности	1 стакан	200	134	8
Молоко 3,5 % жирности	1 стакан	200	124	7
Молоко 3,2 % жирности	1 стакан	200	113	6,4
Молоко 2,5 % жирности	1 стакан	200	102	5
Молоко 1,5 % жирности	1 стакан	200	88	3
Молоко 0,5 % жирности	1 стакан	200	64	1
Молоко сгущенное	1 ч. л.	7	10	0,6
Молоко сгущенное с сахаром	1 ч. л.	7	23	0,6
Кефир 3,2 % жирности	1 стакан	200	118	6,4
Кефир 2,5 % жирности	1 стакан	200	106	3
Кефир 1 % жирности	1 стакан	200	78	2
Кефир 0,5 % жирности	1 стакан	200	60	1
Простокваша 2,5 % жирности	1 стакан	200	106	5
Ряженка 2,5 % жирности	1 стакан	200	108	5
Ряженка 4 % жирности	1 стакан	200	134	8
Йогурт 6 % жирности	1 порция	125	140	7,5
Йогурт (натуральный) 3,2 % жирности	1 порция	125	93	4
Йогурт 1,5 % жирности	1 порция	125	62	2
Йогурт 0,3 % жирности	1 порция	125	101	0,4
Сливки 35 % жирности	0,5 стакана	100	337	35
Сливки 20 % жирности	0,5 стакана	100	207	20
Сливки 10 % жирности	0,5 стакана	100	118	10

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Сметана 30 % жирности	1 ст. л.	25	73	8
Сметана 20 % жирности	1 ст. л.	25	52	5
Сметана 15 % жирности	1 ст. л.	25	40	3
Сметана 10 % жирности	1 ст. л.	25	30	2
Сыр Пармезан тертый	–	100	392	28
Сыр российский, костромской, голландский	1 ломтик	30	105	9
Сыр «Эдам»	1 ломтик	30	127	14
Сыр «Адыгейский», брынза	1 ломтик	30	75	5
Сыр 17 % жирности	1 ломтик	30	81	5
Плавленные сыры	1 ч. л.	10	31	3
Плавленный сыр (в индивидуальной упаковке)	1 ломтик	19	52	4
Творог жирный 18 % жирности	1 ст. л.	30	74	5
Творог 9 % жирности	1 ст. л.	30	53	3
Творог нежирный (0 %)	1 ст. л.	30	33	0,2
Сыр домашний нежирный	1 ст. л.	30	26	0,2
Сырки и масса творожная с ванилином	1 ст. л.	30	90	7
Творог 0 % жирности	1 коробочка	100	150	8,5
Масса творожная 4 % жирности	1 коробочка	250	375	10
Мороженое молочное	100 г	100	126	3,5
Мороженое молочное в шоколадной глазури	100 г	100	231	15
Мороженое сливочное	100 г	100	182	10
Мороженое сливочное в шоколадной глазури	100 г	100	271	20
Пломбир	100 г	100	227	15
Пломбир в шоколадной глазури	100 г	100	310	24
Крем-брюле	100 г	100	186	10

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
ФРУКТЫ, ЯГОДЫ				
Абрикосы	1 шт.	75	33	0,1
Айва	1 шт.	100	48	0,5
Ананас	1 порция	100	52	0,2
Апельсин	1 шт.	150	64	0,3
Арбуз	1 порция	120	32	0,1
Бананы	1 шт.	150	144	0,8
Виноград	10 шт.	50	36	0,3
Вишня	1 шт.	55	29	0,1
Гранат	1 шт.	200	144	1
Грейпфрут	1 шт.	130	46	0,3
Груша	1 шт.	80	34	0,1
Дыня	1 порция	100	35	0,3
Инжир свежий	1 шт.	55	36	0,1
Киви	1 шт.	100	47	0,4
Клюква	0,5 стакана	60	16	0,1
Лимон	1 шт.	150	47	0,1
Малина	1 порция	100	46	0,5
Мандарин	1 шт.	50	19	0,1
Облепиха	1 порция	100	82	5,4
Персики	1 шт.	100	45	0,1
Слива	1 шт.	50	22	0,1
Тыква	1 порция	100	23	0,1
Финики	1 шт.	10	30	0,1
Хурма	1 шт.	80	54	0,1
Черешня	1 шт.	55	29	0,2
Яблоки	1 шт.	80	36	0,1
Ягоды (брусника, земляника, смородина и т. п.)	0,5 стакана	60	24	0,1
<i>Сушеные фрукты учитывать поштучно (как свежие)</i>				

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
СОКИ (без сахара) и другие НАПИТКИ				
Абрикосовый, мандариновый	1 стакан	200	110	0
Ананасовый, вишневый	1 стакан	200	104	0,2
Апельсиновый	1 стакан	200	120	0,2
Виноградный	1 стакан	200	140	0,4
Гранатовый	1 стакан	200	112	0,2
Грейпфрутовый	1 стакан	200	76	0,2
Лимонный	1 стакан	200	66	0
Персиковый, сливовый	1 стакан	200	136	0
Яблочный	1 стакан	200	92	0,2
Томатный	1 стакан	200	36	0,2
Компот яблочный	1 стакан	200	110	0,2
Кисель из сушеных яблок	1 стакан	200	132	0
Лимонады, пепси, фанта	1 стакан	200	76	0
Квас (натуральный)	1 стакан	200	54	0
Какао (порошок)	1 ст. л.	25	72	3,8
АЛКОГОЛЬ				
Вино крепленое	1 фужер	150	180	0
Вина сухие белые и красные (в т. ч. шампанское)	1 фужер	100	64	0
Вина полусухие белые и красные (в т. ч. шампанское)	1 фужер	100	78	0
Вина полусладкие белые и красные (в т. ч. шампанское)	1 фужер	100	88	0
Вина сладкие белые и красные (в т. ч. шампанское)	1 фужер	100	100	0
Водка	1 рюмка	50	118	0
Коньяк	1 рюмка	50	120	0

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Ликер	1 рюмка	50	150	0
Пиво	1 бутылка	500	223	0
Сладкий аперитив	1 фужер	150	255	0
Сухой аперитив	1 фужер	150	180	0
СЛАДОСТИ				
Сахар-песок	1 ч. л.	10	38	0
Мед	1 ч. л.	15	46	0
Шоколад темный горький или пористый	1 плитка	75	405	26,5
Шоколад темный десертный или молочный	1 плитка	100	533	34
Шоколад светлый пористый	1 плитка	75	410	27
Шоколадные конфеты	1 шт.	15	74	4
Батончики шоколадные («Сникерс», «Марс»)	1 шт.	60	340	24
Карамель	1 шт.	15	58	0
Леденцы (мелкие)	1 шт.	10	40	0
Ирис	1 шт.	10	40	0,6
Пастила, зефир	1 шт.	30	97	0
Зефир в шоколаде	1 шт.	30	119	3,7
Мармелад жележный	1 шт.	30	96	0
Мармелад фруктово-ягодный, глазированный шоколадом	1 шт.	30	105	2,7
Желе фруктовое	1 порция	150	95	0
Халва подсолнечная	1 ч. л.	10	52	3
Печенье сдобное	1 шт.	8	36	1,3
Печенье сахарное	1 шт.	8	33	1
Пряники печатные	1 шт.	100	350	3
Пряники	1 шт.	50	175	2
Вафли с фруктовой начинкой	1 шт.	40	142	1,3

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Вафли с жиросодержащей начинкой	1 шт.	40	217	12
Маффины (черничные пышки)	1 шт.	100	220	8
Пирожное «картошка»	1 шт.	90	349	17,5
Пирожное миндальное	1 шт.	65	281	10,5
Пирожное глазированное песочное	1 шт.	75	364	21
Пирожное бисквитное	1 шт.	75	252	5,5
Пирожное слоеное с кремом	1 шт.	65	300	17
Пирожное слоеное с яблоком	1 шт.	100	454	25,6
Эклер	1 шт.	100	376	24
Ванильно-творожное суфле	1 шт.	100	380	12
Торт миндальный	1 кусок	75	351	21,5
Торт шоколадно-вишневый	1 кусок	100	276	16
Торт слоеный	1 кусок	75	407	28,3
Торт творожно-сливочный	1 кусок	100	220	7
Пирог фруктовый (бисквит)	1 кусок	75	214	2
Шарлотка	1 кусок	100	186	6
Варенье (сливовое, яблочное и т. п.)	1 ч. л.	10	28	0

Рекомендации, приведенные в дневнике, носят информационный характер.
Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом.



ООО «Ново Нордиск»
Россия, 121614, Москва, ул. Крылатская, д. 15, офис 41
Тел.: +7 (495) 956-11-32, факс: +7 (495) 956-50-13
www.novonordisk.ru • www.novonordisk.com