



Здоровье в правильной форме



**ДНЕВНИК
ПИТАНИЯ**

Здравствуйте!

Мы в силах изменить мир, начиная с изменений себя.

- Начните дневник с внесения утреннего показания весов и измерения окружности талии. И обязательно укажите вечерние показатели. В дальнейшем раз в неделю измеряйте и записывайте изменения утреннего и вечернего веса и окружности талии.
- Вам нужно записать все, что Вы потребляли в течение дня.

Просим Вас быть обязательными и постоянно вести дневник, т.к. анализ Вашего рациона позволит сделать выводы для сохранения в будущем достигнутого результата.

Дата	Вес, кг		Окружность талии, см	
	Утро	Вечер	Утро	Вечер
1 неделя				
2 неделя				
3 неделя				
4 неделя				

Как рассчитать калорийность суточного рациона

Шаг 1. Рассчитайте калорийность Вашего фактического суточного рациона питания. В течение 7 дней записывайте в дневник все, что Вы съели и выпили за эти дни. Далее, используя таблицу калорийности продуктов, рассчитайте сколько «стоит» в килокалориях Ваш суточный рацион.

Шаг 2. Рассчитайте физиологический суточный расход энергии. Взвесьтесь утром натощак. Используя формулы, рассчитайте суточный расход энергии, необходимый для Вашего организма. Если Вы ведете малоподвижный образ жизни, полученную активность надо умножить на 1,1; при умеренной физической активности на 1,3; при активных занятиях – на 1,5.

Для женщин

18-30 лет: $(0,06 \times \text{вес в кг} + 2,037) \times 240$

31-60 лет: $(0,034 \times \text{вес в кг} + 3,54) \times 240$

Старше 60 лет: $(0,04 \times \text{вес в кг} + 2,76) \times 240$

Для мужчин

18-30 лет: $(0,06 \times \text{вес в кг} + 2,9) \times 240$

31-60 лет: $(0,05 \times \text{вес в кг} + 3,65) \times 240$

Старше 60 лет: $(0,05 \times \text{вес в кг} + 2,46) \times 240$

Шаг 3. Рассчитайте суточную калорийность рациона питания, необходимую для снижения веса. Из полученной величины калорийности необходимо вычесть 20%. Если Ваш фактический рацион превышает 3000 ккал/сут, снижайте потребление пищи постепенно – на 300-500 ккал в неделю до рассчитанной нормы калорий.

Для успешного снижения веса и последующего сохранения результатов не снижайте калорийность менее 1200 ккал для женщин и 1500 ккал для мужчин. Голодание при ожирении протополоказано.

Шаг 4. Рассчитайте суточную потребность в жирах. Для этого калорийность Вашего рациона необходимо разделить на 4, затем на 9. Для снижения веса очень важно ограничить потребление жиров с пищей. Чем меньше жиров с пищей, тем стабильнее масса тела, тем легче худеть.

Шаг 5. Распределите калорийность рациона на 3-5 приемов пищи. Завтрак 25%, 2-й завтрак 15%, обед 35%, полдник 10%, ужин 15%.

Питайтесь регулярно: это лучше, чем объедаться дважды в день. Для тех, кто хочет похудеть, завтрак обязателен, ужин должен быть легким и не позднее, чем за 4 часа до сна.

Полезные советы

- Ешьте медленно, пережевывая пищу.
- Никогда не обещайте еду себе в награду. Не ешьте, чтобы себя приободрить, утешить, поднять настроение.
- Не ходите в магазин голодными! Покупайте продукты по ранее составленному списку.
- Когда почувствуете голод, съешьте что-нибудь низкокалорийное, например яблоко, а лучше – выпейте стакан воды.
- Убирайте видимый жир из мяса и кожу с птицы.
- Используйте минимум масла при приготовлении, даже растительного.
- В порцию салата добавляйте не более 1 ч.л. растительного масла.
- Ограничьте потребление продуктов, содержащих «скрытые» жиры: сыр, выпечка, колбасные изделия.
- Исключите из рациона майонез, замените его сметаной 10% или йогуртом.
- Не отказывайтесь от хлеба грубого помола, макарон и круп (рис, гречка, овсянка): за один раз можно съесть 1 кусок хлеба, 4-6 столовых ложек крупы или макарон.
- Утоляйте жажду водой, а не фруктовыми соками или сладким чаем. Лучше съесть натуральные фрукты и овощи, чем пить соки, лишенные клетчатки.

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
	Итого:		
Второй завтрак			
	Итого:		
Обед			
	Итого:		
Полдник			
	Итого:		
Ужин			
	Итого:		
	Общий итог дня:		
Физическая активность	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
	Итого:		
Второй завтрак			
	Итого:		
Обед			
	Итого:		
Полдник			
	Итого:		
Ужин			
	Итого:		
	Общий итог дня:		
Физическая активность	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед			
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин			
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед			
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин			
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
Второй завтрак	Итого:		
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Полдник	Итого:		
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Физическая активность	Итого:		
	Общий итог дня:		
	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

Дата _____

	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
Завтрак			
	Итого:		
Второй завтрак			
	Итого:		
Обед	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
	Итого:		
Полдник			
	Итого:		
Ужин	Блюдо/напиток	Кол-во (г, мл)	Ккал
	Итого:		
Общий итог дня:			
Физическая активность	Вид активности	Продолжительность, мин.	Расход калорий
	Итого:		

СРЕДНИЙ РАСХОД КАЛОРИЙ ПРИ МАССЕ ТЕЛА 100 КГ ПО ОСНОВНЫМ ВИДАМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Вид активности	10 минут	20 минут	30 минут	40 минут
Ходьба на природе	106	212	318	424
Катание на коньках	123	246	369	492
Катание на лыжах	141	282	423	564
Бег на природе	158	316	474	632
Плавание	106	212	318	424
Прыжки со скакалкой	176	352	528	704
Теннис	123	246	369	492
Аэробика легкая	97	194	291	388
Аэробика интенсивная	123	246	369	492
Степ-аэробика легкая	123	246	369	492
Степ-аэробика интенсивная	176	352	528	704
Велотренажер	123	246	369	492
Упражнение на растяжку	70	140	210	280
Йога	70	140	210	280
Бадминтон	79	158	237	316
Волейбол	53	106	159	212
Пляжный волейбол	141	282	423	564

В СРЕДНЕМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЭТИХ НАГРУЗОК РАСХОДУЕТСЯ 150 ККАЛ:

Подъем по лестнице	15 минут	Бег 2,4 км	15 минут
Мытье окон и полов	45-60 минут	Быстрые танцы	30 минут
Работа в саду	30-45 минут	Плавание	20 минут
Уборка травы	30 минут	Аква-аэробика	30 минут
Уборка снега	15 минут	Прыжки со скакалкой	15 минут
Мытье машины	45-60 минут	Играв волейбол	45 минут
Ходьба 2,8 км (ср. скорость 5 км/ч)	35 минут	Игра в футбол	45 минут
Ходьба 3,6 км (ср. скорость 7 км/ч)	30 минут	Игра в баскетбол	15-20 минут
Езда на велосипеде 8 км	30 минут	Баскетбол (бросание мяча в корзину)	30 минут

ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, МУКА

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
Хлеб пшеничный («Нарезной»)	1 кусок	30	79	1
Хлеб ржаной	1 кусок	30	54	0,3
Хлеб бородинский	1 кусок	30	60	0,4
Хлеб рижский (из смеси ржаной и пшеничной муки)	1 кусок	30	70	0,3
Хлеб грубого помола	1 кусок	40	100	0
Хлеб зерновой	1 кусок	50	114	1
Лаваш армянский	1 лист	20	132	1
Булочка пшеничная столичная	1 шт.	50	134	3
Булочка сдобная	1 шт.	100	339	10
Плюшка	1 шт.	80	270	1
Ватрушка	1 шт.	75	192	5
Рожки к чаю	1 шт.	100	312	5,6
Хрустящий хлебец	1 шт.	10	35	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	4-5 шт.	20	88	3
Мука пшеничная высшего сорта		100	334	1
Мука ржаная		100	326	1

КАШИ (в готовом виде, без молока и масла)

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
Гречневая (рассыпчатая)	2 ст. л.	50	40	0,5
Манная	2 ст. л.	100	82	1
Овсяная	2 ст. л.	100	82	1
Из хлопьев «Геркулес»	2 ст. л.	100	80	1
Перловая	2 ст. л.	100	112	1
Пшенная	2 ст. л.	100	86	1
Рисовая	2 ст. л.	100	121	1
Рис (рассыпчатый)	2 ст. л.	50	60	0,5
Ячневая	2 ст. л.	100	80	1
Кукурузная	2 ст. л.	100	115	1

ХЛОПЬЯ (молоко учесть отдельно)

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
Мюсли с сухими фруктами и орехами	1 ст. л.	5	20	1
Кукурузные хлопья несладкие	3/4 стакана	25	90	0
Кукурузные хлопья сладкие	3/4 стакана	25	100	0,2

МАКАРОНЫ (в готовом виде)

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
Различные виды из муки высшего сорта	1 ст. л.	25	25	0,2

ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
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
«Овощной букет с рисом» Хортекс	1 порция	100	66	0,3
Кукуруза консервированная	1 ст. л.	30	23	0
Картофель отварной	1 шт.	100	75	1
Картофель жареный	1 ст. л.	25	48	2
Картофельное пюре (без масла и молока)	1 ст. л.	30	24	0
Картофельные чипсы	1 пакетик	30	175	12
Топинамбур		100	61	0
Чеснок	1 головка	75	80	0
Грибы (400 г свежих = 50 г сушеных)	1 шт.	400/50	100	1
Оливки консервированные	3 шт.	10	30	4
Томатная паста (консервы)	1 банка	100	102	0
Икра из баклажанов (консервы)	1 банка	150	222	20
Икра из кабачков (консервы)		150	178	13

КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
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
Сервелат	1 ломтик	10	36	3
Колбаса полукопченая «Краковская»	1 ломтик	10	47	5
Колбаса полукопченая «Таллинская»	1 ломтик	10	37	3
Колбаса сырокопченая	1 ломтик	10	43	4
Сардельки говяжьи	1 шт.	100	215	18
Сардельки свиные	1 шт.	100	330	31
Шпикачки		100	362	36
Сосиски любительские	1 шт.	50	152	15
Сосиски молочные	1 шт.	50	133	12

ПТИЦА, ЯЙЦО

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
Цыплята (бройлеры)	1 порция	60	132	10
Куры	1 порция	60	143	11
Окорочок куриный без кожи	1 шт.	200	360	22
Грудки 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
Филе куриное	1 порция	60	68	1
Яйцо куриное среднее	1 порция	60	94	5
Яйцо перепелиное	1 шт.	30	50	4
Яичный белок	1 шт.	30	10	0
Яичный желток	1 шт.	30	45	4
Яичный порошок	1 шт.	100	542	37

МЯСО, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ И КОНСЕРВЫ

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
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
Свиной гуляш постный	1 порция	60	92	4
Свиные отбивные	1 порция	60	138	9
Свиной шницель	1 порция	60	118	6
Ветчина	1 порция	60	100	5
Шейка	1 порция	60	149	14
Корейка	1 порция	60	120	7
Грудинка сырокопченая свиная	1 порция	60	167	13
Буженина «Царицынская»	1 порция	60	155	12
Карбонат копчено-запеченный	1 порция	60	182	16
Балык сырокопченый	1 порция	60	175	12
Ветчина	1 ломтик (2 ст. л. баночной)	30	100	5

КОНСЕРВЫ

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
Говядина тушеная (тушенка)	1 банка	300	660	51
Свинина тушеная (тушенка)	1 банка	300	1047	97
Паштет мясной (говяжий)	1 банка	50	138	12
Колбасный фарш (куриный)	1 банка	200	400	31
Фарш сосисочный (свиной)	1 банка	100	244	20
Язык говяжий в желе	1 банка	100	212	14
Утка в собственном соку	1 банка	200	446	35

РЫБА, ПРОДУКТЫ МОРЯ, РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
Рыба очень жирная (угорь, теша)	1 порция	60	200	18
Рыба жирная (горбуша, кижуч, семга, нерка красная, чавыча, осетр, севрюга, тунец, килька, салака, ставрида, кета, зубатка, сом, щука, форель, палтус, скумбрия, сельдь)	1 порция	60	150	14
Рыба нежирная (минтай, навага, пикша, путассу, треска, хек, камбала, вобла, карась, лещ, сазан, окунь, судак)	1 порция	60	120	12
Икра черная	1 ст. л.	30	90	8,4
Икра красная	1 ст. л.	30	76	6,8
Рыба в масле	1 ст. л.	25	55	5
Осетровые, балык	1 ломтик	50	100	10
Краб (мясо)	1 порция	30	42	4
Крабовые палочки	1 порция	10	36	3
Креветки	1 порция	10	47	5
Кальмары	1 порция	10	37	3
Кальмар сушеный	1 порция	10	43	4
Трепанг	1 порция	100	215	18
Мидии, устрицы	1 порция	100	330	31

СУБПРОДУКТЫ

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
Мозги телячьи	1 ломтик	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
Паштет печеночный	1 ст. л.	15	45	4
Паштет из гусяной печени	1 ст. л.	15	41	2

СУПЫ

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
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

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
Тесто дрожжевое		100	244	2
Тесто дрожжевое сдобное		100	283	8
Тесто слоеное пресное		100	344	19
Блины	1 порция	100	189	3

ГОТОВАЯ ЕДА

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
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 при диаметре 26 см		430	16
Острая пицца с пепперони	1/8 при диаметре 26 см		400	10
Пицца с овощами, салями и сыром	1/8 при диаметре 26 см		660	27
Пицца с окороком и брокколи	1/8 при диаметре 26 см		400	10
Пицца с помидорами и беконом	1/8 при диаметре 26 см		470	39
Пирожок печеный с мясом	1 шт.		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

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
Сырники	1 порция	100	335	17
Оладьи с маслом и сиропом	1 порция	100	410	9
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
Пестрый салат с кедровыми орешками	1 порция	125	120	10
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 с овощами и чесночным соусом	1 порция	200	530	15
Шницель отбивной бараний	1 порция	100	333	23
Рулеты из телятины с помидорами	1 порция	200	450	26
Телячьи шницели в панировке	1 порция	150	440	22
Бифштекс говяжий рубленый	1 порция	100	306	26
Ромштекс (говядина)	1 порция	100	237	11
Эскалоп (свинина)	1 порция	100	363	32
Гусь, фаршированный яблоками	1 порция	200	870	71
Отварной картофель с лососиной и пряными травами	1 порция	200	320	15
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	360	51
Лазанья со шпинатом и сырным соусом	1 порция	300	630	37
Спагетти с запеченными помидорами и сыром	1 порция	200	550	19

БЫСТРАЯ ЕДА «МАКДОНАЛЬДС»

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
Мясной салат с майонезом	1 порция	125	440	30
Гамбургер	1 шт.		255	9
Гамбургер двойной	1 шт.		430	27
Чизбургер	1 шт.		300	1
Чизбургер двойной	1 шт.		460	26
Бигмак	1 шт.		431	22,3
Макчикен (бутерброд с курицей)	1 шт.		373	18,6
Макчикен Премьер	1 шт.		472	23,7
Филе-о-фиш (бутерброд с рыбой)	1 шт.		336	15
Макмаффин с яйцом	1 шт.		290	11
Макмаффин с яйцом и колбасой	1 шт.		440	29
Двойной Макмаффин с яйцом и свиной котлетой	1 шт.		615	33
БигТейсти	1 шт.		650	51
Роял Чизбургер	1 шт.		428	24,3
Роял Чизбургер двойной	1 шт.		639	41
Роял Де Люкс	1 шт.		460	28,3
Чикен Макнаггетс	1 шт.		170	10
Картофель фри Детская порция	1 шт.		235	12
Картофель фри Стандартная порция	1 шт.		340	17
Картофель фри Большая порция	1 шт.		530	26
Картофель по-деревенски	1 порция		315	16
Салат овощной	1 порция		45	0,3
Салат куриный	1 порция		140	3
Салат на гарнир	1 порция		60	3
Салат фирменный	1 порция		230	13
Шеф-салат	1 порция		55	1,3
Оладьи с маслом и сиропом	1 порция		410	9
Пирожок слоеный с корицей	1 шт.		440	21
Пирожок слоеный с малиной	1 шт.		410	16
Пирожок слоеный с сыром	1 шт.		390	22
Пирожок слоеный с яблоком	1 шт.		390	18
Мороженое с шоколадным наполнителем	1 порция		325	11
Мороженое с клубничным наполнителем	1 порция		275	7
Макфлурри с шоколадно-вафельной крошкой	1 порция		260	8

БЫСТРАЯ ЕДА «МАКДОНАЛЬДС»

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
Макфлурри с рисовыми шариками и ягодным или фруктовым наполнителем	1 порция		400	5
Макфлурри Де Люкс	1 порция		394	9
Вафельный рожок	1 порция		110	3
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
Кофе латте	1 порция		175	9

ЖИРЫ

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
Майонез (67% жирности)	1 ст. л.	25	157	17
Майонез легкий Calve	1 ст. л.	25	96	10
Маргарин, РАМА и другие заменители масла	1 ч. л.	5	37	4
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

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
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

СОУСЫ

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
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

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
«Актимель»	1 порция		83	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
Кисломолочный продукт Bio Max 0,8% жирности	1 бутылочка	450	176	4
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
Кумыс (из кобыльего молока)	1 стакан	200	100	4
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 «Эрмигурт» 0,3% жирности	1 порция	125	101	0,4
Сливки 35% жирности	1/2 стакан	100	337	35
Сливки 20% жирности	1/2 стакан	100	207	20
Сливки 10% жирности	1/2 стакан	100	118	10
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

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
Сыр пармезан тертый		100	590	34
Сыр российский, костромской, голландский	1 ломтик	30	105	9
Сыр «Эдем»	1 ломтик	30	127	14
Сыр адыгейский, брынза	1 ломтик	30	75	5
Сыр «Ольтермани» 17% жирности	1 ломтик	30	81	5
Плавленные сыры	1 ч. л.	10	31	3
Плавленый сыр (в индивидуальной упаковке)	1 ломтик	15	52	4
Творог жирный 18% жирности	1 ст. л.	30	74	5
Творог 9% жирности	1 ст. л.	30	53	3
Творог нежирный 0% жирности	1 ст. л.	30	33	0,2
Сыр домашний нежирный	1 ст. л.	30	26	0,2
Сырki и масса творожная с ванилином	1 ст. л.	30	90	7
Детский творог «Агуша»	1 коробочка	100	150	8,5
Творог Vitalinea 0% жирности	1 коробочка	135	86	0,2
Творожный десерт «Даниссимо»	1 коробочка	125	179	7
Десерт «Даниссимо-Браво» 7% жирности	1 коробочка	135	209	9,5
Творог «Черкизовский» 0% жирности	1 коробочка	200	170	0,3
Масса творожная 4% жирности	1 коробочка	250	375	10
Творог «Bio Max Био» 4% жирности	1 коробочка	125	164	5
«Чудо-творог» 4% жирности	1 коробочка	200	274	8
«Чудо-пудинг»	1 коробочка	125	146	4
«Чудо-шоколад» (питьевой)	1 коробочка	200	200	6
Йогурт питьевой «Растишка», «Актимель»	1 баночка	100	89	1,7
Десерт со взбитыми сливками (Германия)	1 коробочка	175	173	4
Мороженое молочное		100	126	3,5
Мороженое молочное в шоколадной глазури		100	231	15
Мороженое сливочное		100	182	10
Мороженое сливочное в шоколадной глазури		100	271	20
Пломбир		100	227	15
Пломбир в шоколадной глазури		100	310	24
Крем-брюле		100	186	10

ФРУКТЫ. ЯГОДЫ

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
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	1/2 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.)	1/2 стакана	60	24	0,1

СЛАДОСТИ

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
Сахар-песок	1 ч. л.	10	38	0
Мёд	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

СЛАДОСТИ

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, Г	ККАЛ	ЖИРЫ, Г
Шоколад Wispa	10 шт.	35	188	12
Батончики шоколадные «Сникерс», «Марс»	1 шт.	60	340	24
Батончики соевые (Бабаевские)	1 шт.	15	80	5
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 желейный	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
Вафли с жиросодержащей начинкой	1 шт.	40	217	12
Пастила	1 шт.	38	118	0
Мафины (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

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К СНИЖЕНИЮ ВЕСА



ООО «ПРОМОМЕД ДМ»
129090, Россия, г. Москва,
Проспект Мира д.13,
стр. 1, оф. 107/2.
Тел.: +7 (495) 640-25-28
Факс: +7 (495) 640-25-27

Dr.2018

