

# Эталонный обязательный рацион питания

## Завтрак (9:30)

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Капустный квас, г	50	0	0	0	0
Итого	50	0	0	0	0

## Обед (14:30-16:30)

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Яйцо куриное вареное всмятку (Д1, 3 шт), г	150	238.1	19.2	17.4	1.1
Апельсин или мандарин (1/2-3 шт), г	140	53.2	1.1	0.3	10.5
Маш (бобы мунг), г	70	210	16.5	1.4	32.2
Подсолнечник, семечки, г	15	90.2	3.1	7.9	1.6
Морская капуста (ламинария) сушеная, г	4	7.6	0.3	0.1	0.9
Молоко сухое обезжиренное, г	75	271.5	24.9	0.8	39.5
Вода водопроводная, городская, г	700	0	0	0	0
Капуста белокочанная, квашеная, без соли, сахара и других добавок, г	100	23	1.8	0.1	3
Морковь, г	40	14	0.5	0	2.8
Петрушка сушеная, г	6	17.5	1.6	0.3	1.4
Рыбье масло, мл Натуральный рыбий жир, без вкусовых добавок. DHA 600мг, EPA 400мг, А 250 мкг, D3 10+5 мкг, Е 10 мг	5	41	0	4.6	0
Рапсовое масло, г	20	179.8	0	20	0
Куриная грудка (филе) (на пару), г	150	157.8	32.9	2.7	0.6
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Итого	1476	1303.6	101.9	55.6	93.5

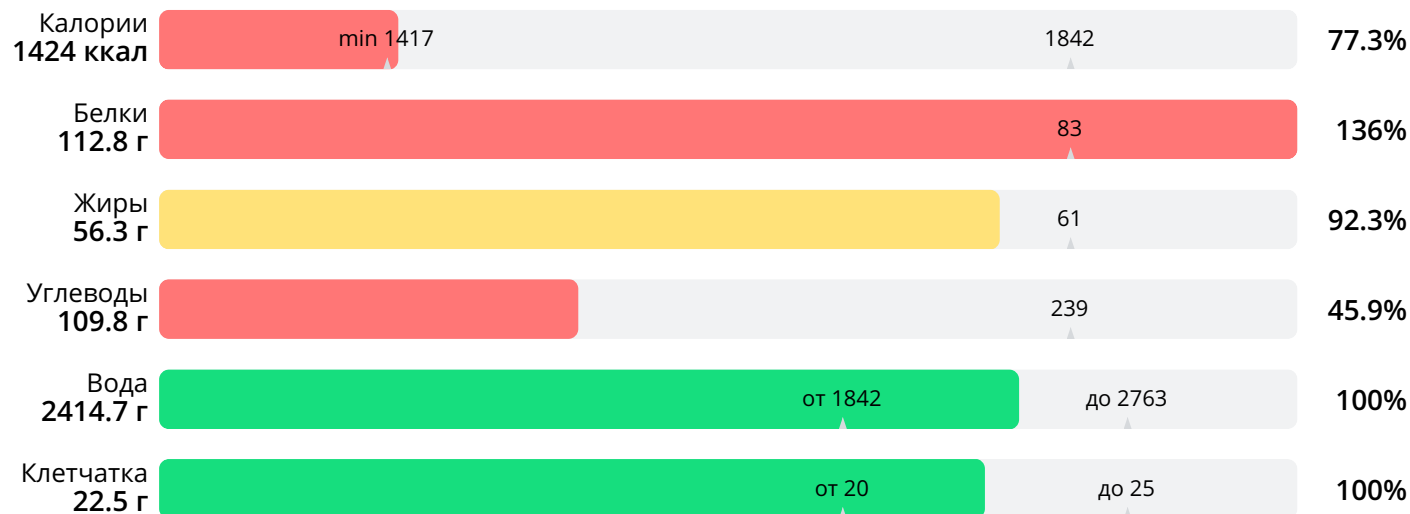
## Ужин (17:30)

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Простокваша обезжиренная, г	280	84	8.4	0.1	10.6
Пшеничные отруби, г	15	24.8	2.4	0.6	2.5
Итого	295	108.8	10.8	0.7	13.1

## Напитки на сутки

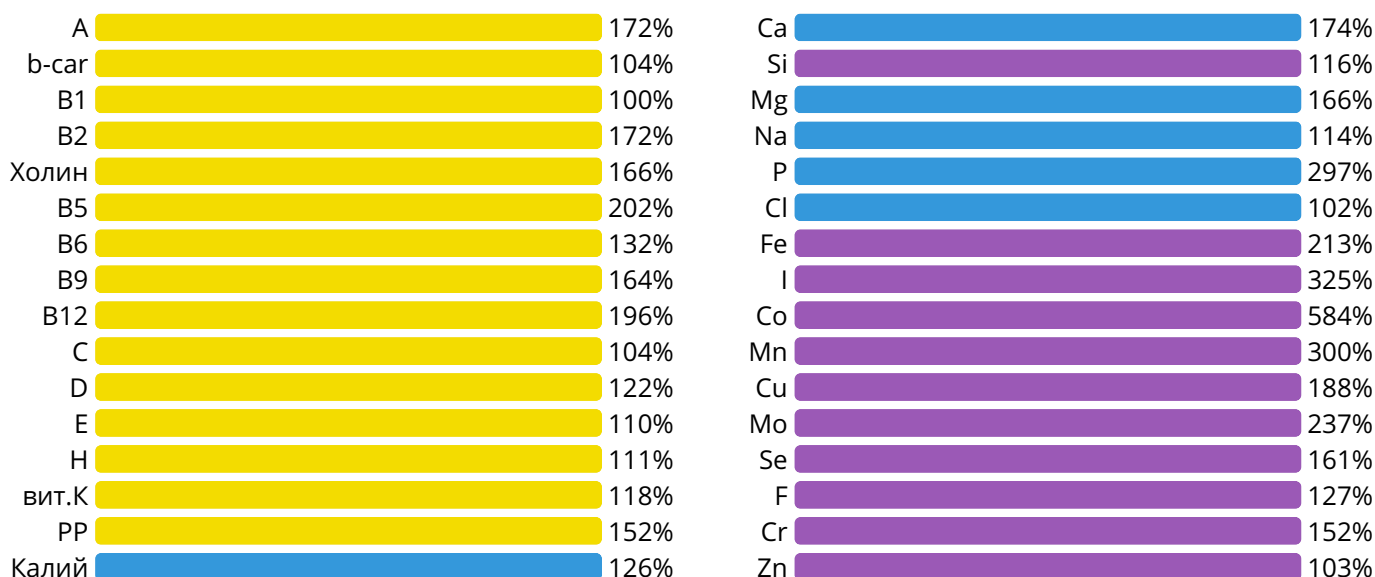
	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Иван-Чай; красная, черная ягода и <b>лист смородины</b> ; <b>хвоя</b> , шишки <b>сибирского кедра</b> и пихты; <b>ягоды шиповника</b> , облепихи, рябины; курильский чай, - заваренные, приготовленные, на водопроводной воде 70-80 град, г	1000	10	0	0	3
Сок лимонный, г	5	1.7	0	0	0.2
Итого	1005	11.7	0	0	3.2
Итого за день	2826	1424	112.8	56.3	109.8

## Макронутриенты



## Витамины и минералы

Рейтинг  100



## Доля БЖУ в калорийности

Белки	32%	113г
Жиры	36%	56г
Углеводы	31%	110г

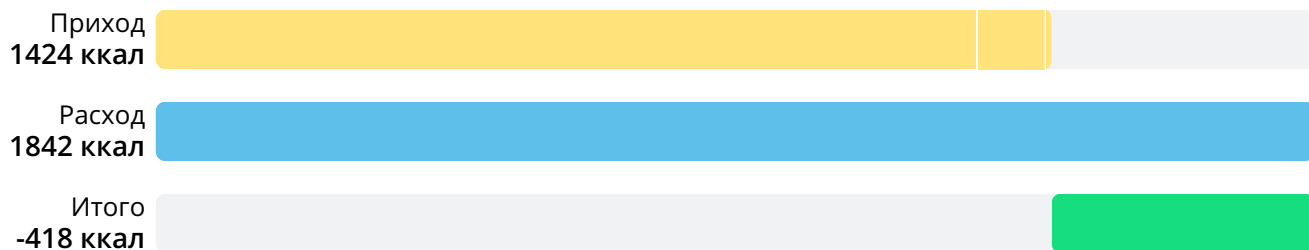


Соотношение белков, жиров и углеводов  
1 : 0.5 : 1

## Углеводы

Общие углеводы, в том числе	132.3 г
Пищевые волокна	22.5 г
Усвояемые углеводы, в том числе	109.8 г
Сахара*	71.6 г
Полисахариды*	32.665 г

## Энергетический баланс

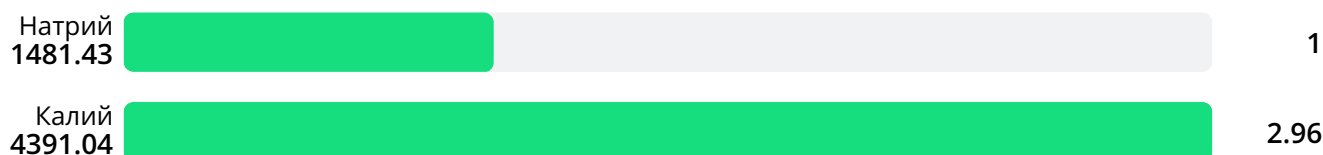


## Изменение веса

Прогноз\* -0.06 кг

\* Расчёт не учитывает возможные колебания веса из-за изменения водного баланса

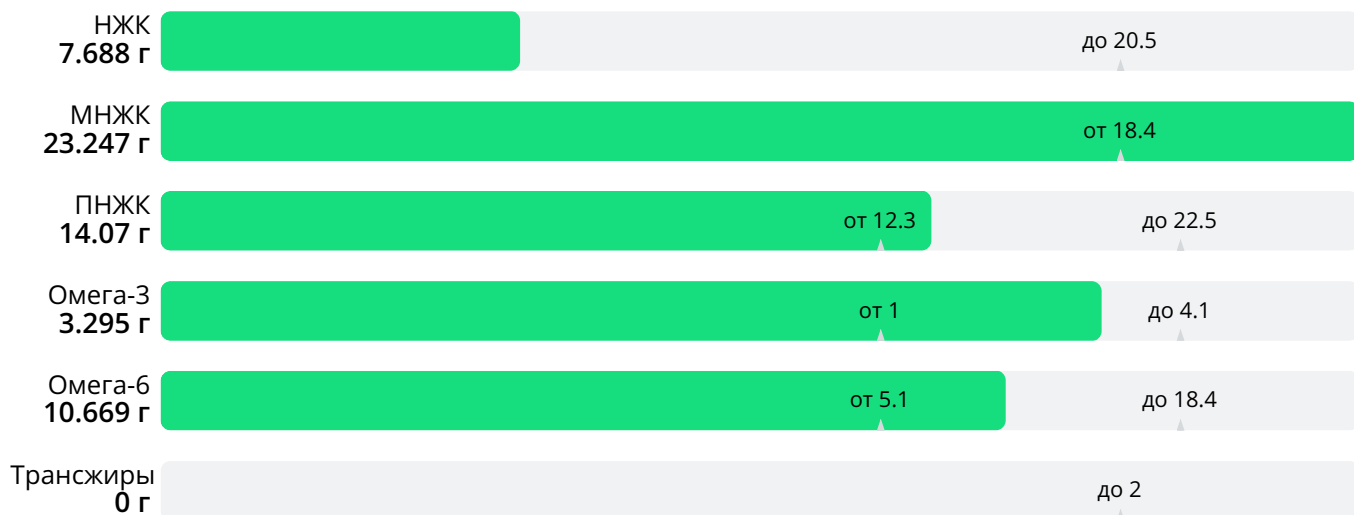
## Баланс калия и натрия



Отношение Натрия к Калию 1 : 3

Хорошее соотношение натрия и калия! (выше 1 : 1,75)

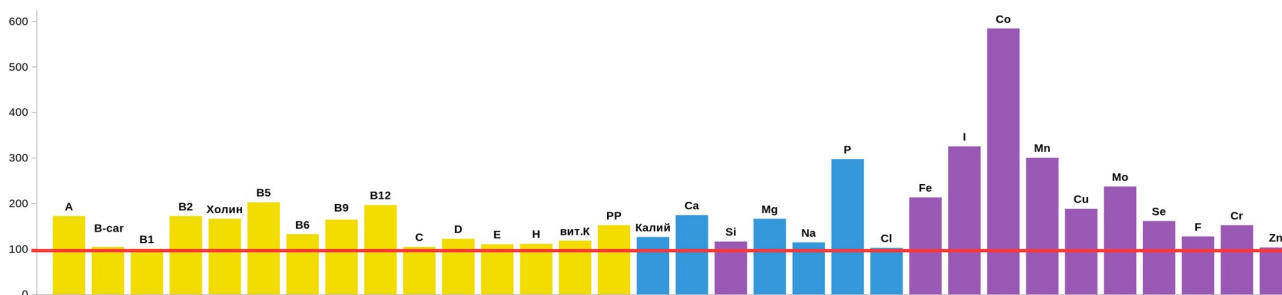
## Жирные кислоты



Отношение Омега-3 к Омега-6 1 : 3.2

## Мои нутриенты

Настроить список отображаемых нутриентов можно в разделе "[Личные данные](#)" во вкладке "Питание". Для этого в подразделе "Нормы других нутриентов" найдите нужный нутриент, нажмите кнопку "Редактировать" и установите галочку "Показать в диаграмме "Мои нутриенты".



### Расширенный необязательный рацион питания:

На первом месте идут **какао-бобы**. Они не входят в обязательный рацион питания, но употребляются каждый день, потому что вместе с ними употребить необходимое количество молока в виде какао напитка намного легче (используется 20г помытых очищенных сырых перемолотых какао-бобов в 50гр. кипяченной воды, которая предварительно остыла до 70 градусов с добавлением 50гр. сухого обезжиренного молока в 150гр. кипяченной воды остывшей до комнатной температуры (перемешивать молоко необходимо отдельно от какао), затем они смешиваются, еще раз перемешиваются и добавляется до 100гр. воды комнатной температуры). Какао-бобы в таком количестве на похудение практически не влияют, а только приносят организму огромную пользу и страхуют недостачу питательных элементов из основного рациона из-за погрешностей измерения веса.

Далее идет **жаренный арахис**, который употребляется в случае, если процесс похудения идет в нормальном темпе и не требует ускорения. Обычно количество съедаемого арахиса варьируется от 30 до 300 грамм в день. В случае плохих темпов похудения он не употребляется вовсе. При хорошем темпе похудения также можно употреблять в небольших количествах: сыр, сметану, йогурт, колбасу, чисто мясные продукты и пить больше молока, в таком случае можно и жирное молоко. Но делать это нужно строго во время приема основного рациона питания, т. е. один раз в день в течение 2-3 часов. Последнее относится ко всему перечисленному в расширенном рационе питания.

Если происходят резкие провалы в весе вниз или темпы похудения очень быстрые, то в такие дни могут употребляться от 1 до 3 батончиков (примерно до 150гр.) с пониженным содержанием углеводов (не более 30-40гр. на 100гр.), лучше, протеиновых. Возможно употребление шоколада, лучше, горького от 70%. Можно употребить все это и в случае проблем с удержанием диеты, плохой переносимости или признаков срыва, но лучше пить молоко в таких случаях. Злоупотреблять этим не нужно, иначе похудения не будет.

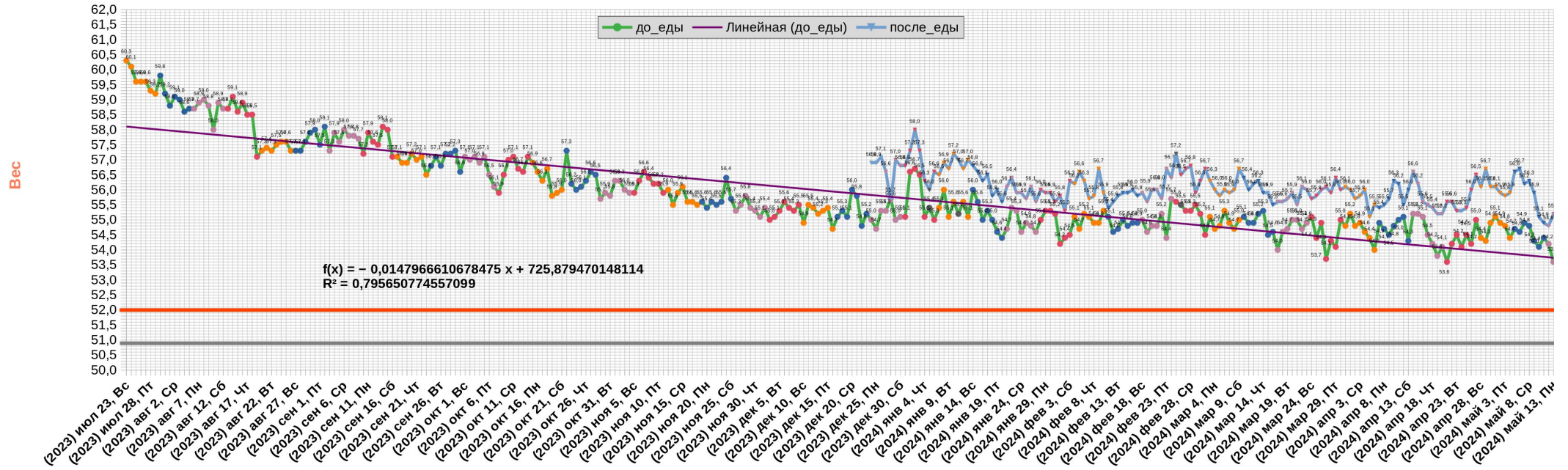
Допускается 5-10 грамм **сырого чеснока** (например, в мясной салат, мелко измельчив) к каждодневному употреблению, на качество диеты в худшую сторону не влияет.

Также, одно из трех яиц можно съесть на завтрак.

### Правила питания на массе ниже массы удержания:

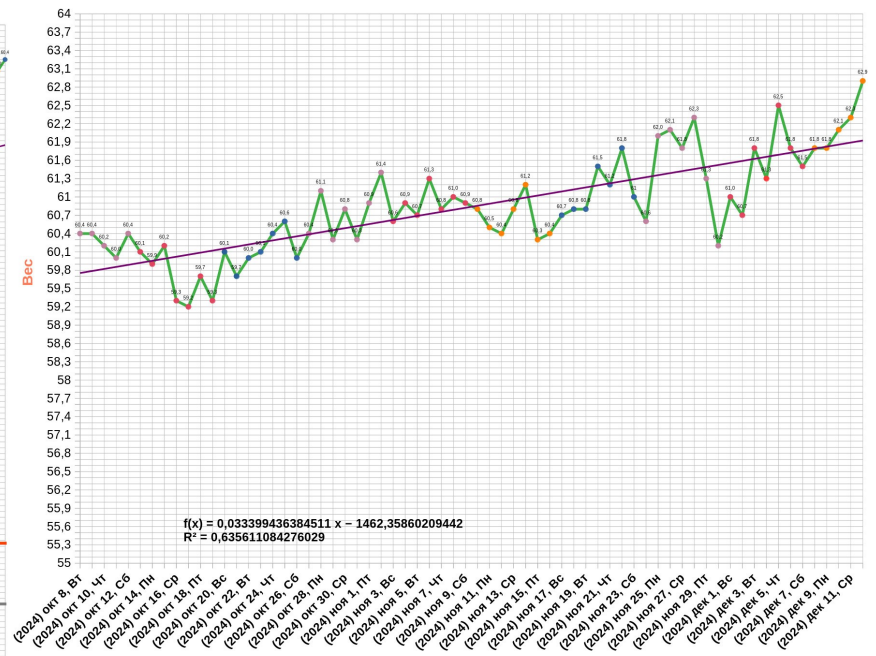
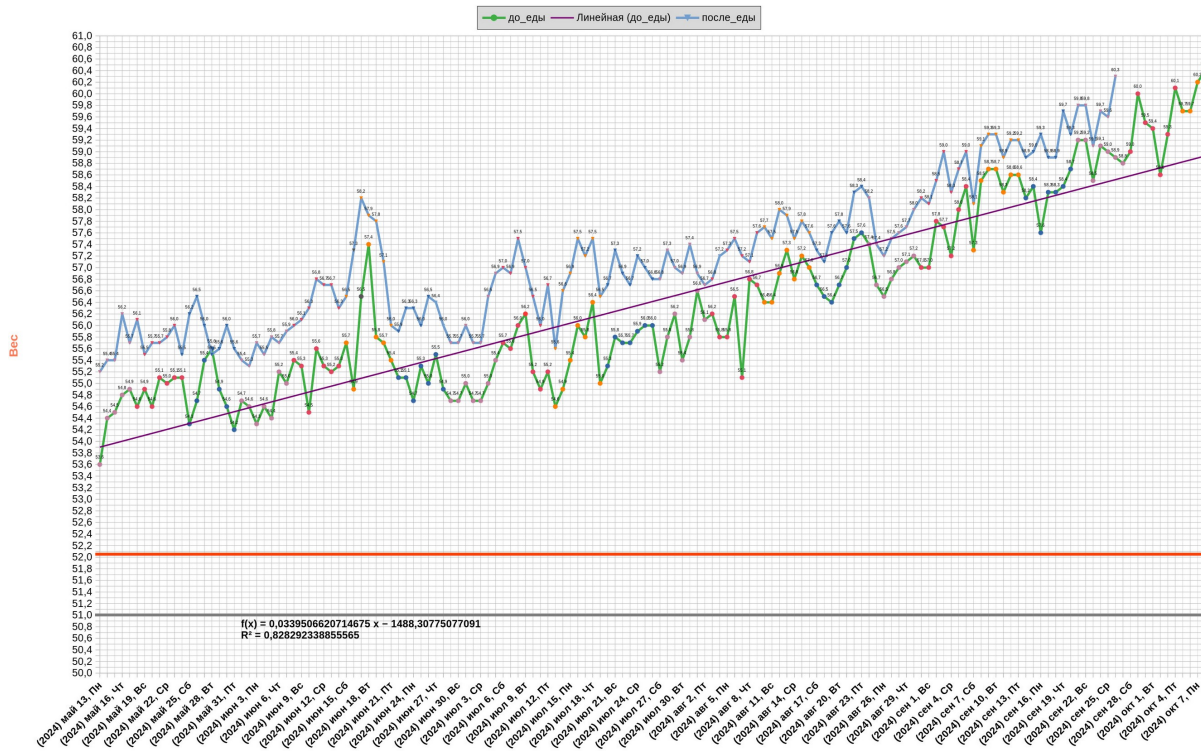
Каждый день перед основным приемом пищи происходит замер веса, если масса тела ниже массы удержания (для меня это 51 кг) хотя бы на 1гр., то в этот (только **один**) день разрешается употреблять все что угодно и в любом количестве по свободному графику, но предварительно необходимо съесть обязательный рацион питания, возможно, частично заменяя на эквивалентный ему в целом или по отдельным позициям. На следующий день происходит новый замер веса перед основным приемом пищи, по которому принимается аналогичное решение в случае, если масса ниже массы удержания, но если она стала выше, то такой день считается диетическим и питание происходит по основному и расширенному режиму питания.

### Изменение массы на режиме питания базового рациона

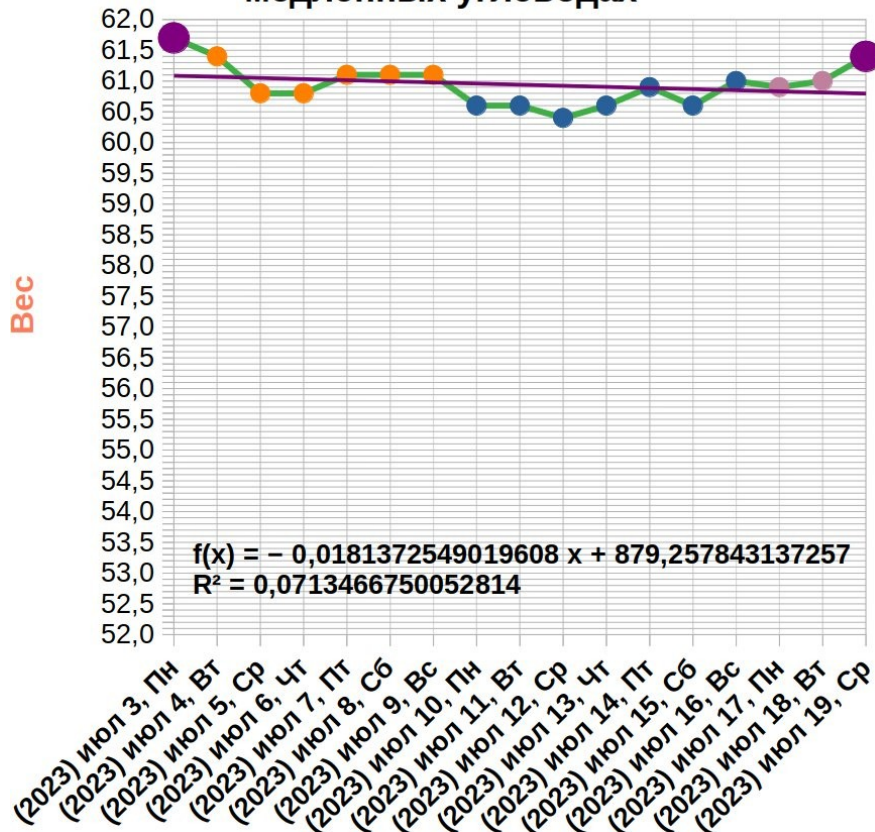


Изменение массы на режиме питания базового рациона (более свободно)

Питания базового рациона без строгого времени + периодически печенье (раст. масло, мука, сахар), хлеб вместо арахиса + редко сладкое, газировка



**График изменения массы на медленных углеводах**



**График изменения массы на быстрых углеводах**

