Эталонный обязательный рацион питания на каждый день

Обед

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Арахис жареный («Зеленый слон» ООО «АГРОИМПЭКС» в банке?; «Narmak» ООО «Позитив» в банке), г	135 (+20)*	796.5	37.8	64.8	3.4
Яйцо куриное вареное всмятку, г	60	95.2	7.7	7	0.4
Яйцо куриное вареное вкрутую, г	60	95.2	7.7	7	0.4
Морковь, г	36	12.6	0.5	0	2.5
Чеснок, г	7.5	11.2	0.5	0	2.2
Мороженное натто (сброженные соевые бобы), г	15	31.7	2.9	1.7	1.1
Рыбий жир из печени трески (Moller's 5-7.5гр; Biopharma Trippel Tran ООО «НОРМЕД»?), г	5	41	0.2	4.6	0.2
Рыбный соус (Анчоус 72%, Aroy-D), г	8	6.4	1	0	0.6
Петрушка сушеная (Царская приправа ООО «Арта групп»), г	3	6.6	0.1	0	0
Капуста белокочанная, квашеная (без соли и сахара), г	60	11.5	1.1	0.1	1.8
Соя, зерно (Природный продукт Алтая), г	25 (+54)*	91	9.1	4.5	4.3
Маш (бобы мунг) (Агро-Альянс экстра), г	25	90	5.8	0.5	12.7
Морская капуста (ламинария) сушеная, (Архангельские водоросли — АВ1918 ООО «АВК»?), г	1	1.9	0.1	0	0
Молоко сухое обезжиренное (ООО "КРИВСКОЕ" плотный зип-пакет 2кг; Рогачевъ в банке 1кг) ,г	25 (+35)*	90	8.5	0.4	13
Простокваша обезжиренная, г	230	69	7.4	0.2	8.7
Пшеничные отруби в простокваше (ООО «Черный хлеб ритейл») (отжать дольку лимона 25гр), г	26	93.6	2.9	0.9	7
Псиллиум (Narmak, Зеленый слон?), г	4	1.7	0.1	0	0.3
Итого	**725.5**	**1545**	**93.1**	**91.7**	**58.8**

Ужин

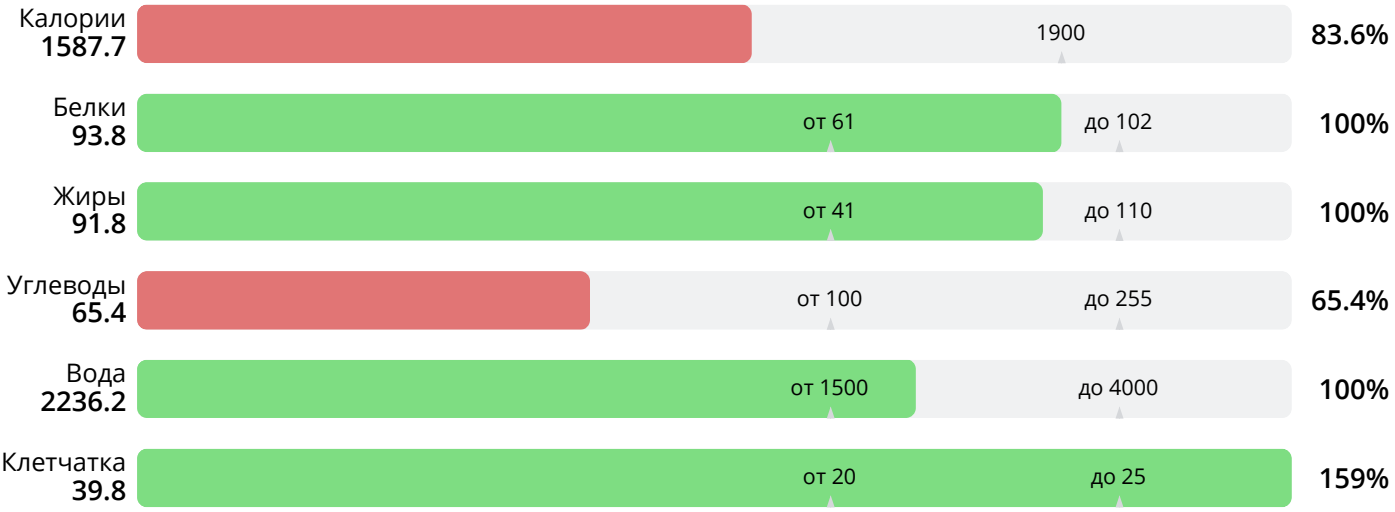
Промыть и раздавить в ступице 36гр сухого шиповника, добавить в заварник на дно. Отсыпать 13.5гр черного чая, промыть и поставить в сеточке в заварник. Залить в заварник 900мл воды 80град, дать постоять 5мин. Отжать через сетку чай ложкой и убрать из заварника. После остывания убрать в холодильник. Выпить за 3 дня. Наливать 100гр заварки на 350мл воды.

Кенийский черный чай (гранулированный) 13.5гр 5мин
Индийский черный чай (гранулированный) 18.7гр 5мин
Принцесса Канди черный чай (крошка, мелкий лист) 23.2гр 7мин

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Вода холодная водопроводная кипяченая, Красноярск, Советский район, г	1800	0	0	0	0
Кенийский чай (гранулированный, сухая заварка) (Good Tea ООО «Хороший чай»), г	4.5	0	0	0	0
Шиповник сухой, заваренный до 3 дней, 80 град+холодильник (среднее значение С) (ООО «Гринфудс» короб в запайке, Noyer в банке?), г	12	34.1	0.4	0.2	5.8
Лимон, г	25	8.5	0.2	0	0.8
Итого	**1841.5**	**42.6**	**0.7**	**0.2**	**6.6**
Итого за день	**2567**	**1587.7**	**93.8**	**91.8**	**65.4**

*** - одноразовое увеличение потребления после серьезной тренировки или нагрузки (например, в тренажерном зале)**

Макронутриенты

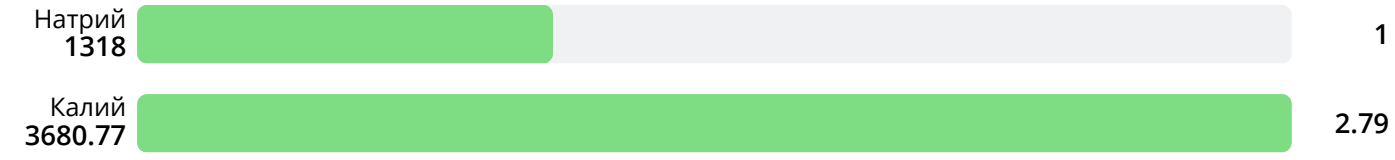


Витамины и минералы

Рейтинг **100**

A	155%	Ca	102%
b-car	101%	Si	720%
B1	111%	Mg	161%
B2	118%	Na	101%
Холин	131%	P	266%
B5	127%	Cl	119%
B6	100%	Fe	169%
B9	107%	I	280%
B12	114%	Co	429%
C	114%	Mn	504%
D	118%	Cu	179%
E	137%	Mo	218%
H	168%	Se	138%
вит.K	173%	F	100%
PP	195%	Cr	121%
Калий	105%	Zn	113%

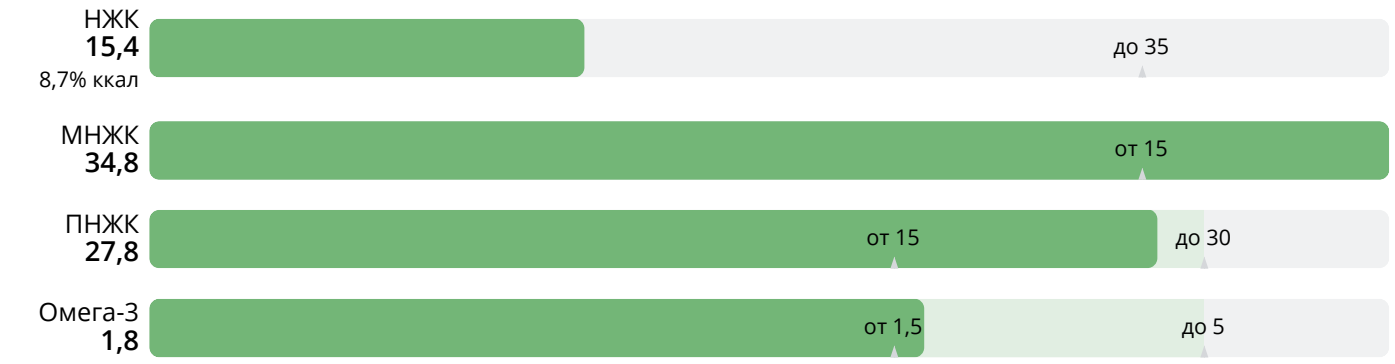
Баланс калия и натрия



Отношение Натрия к Калию **1 : 2.8**

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

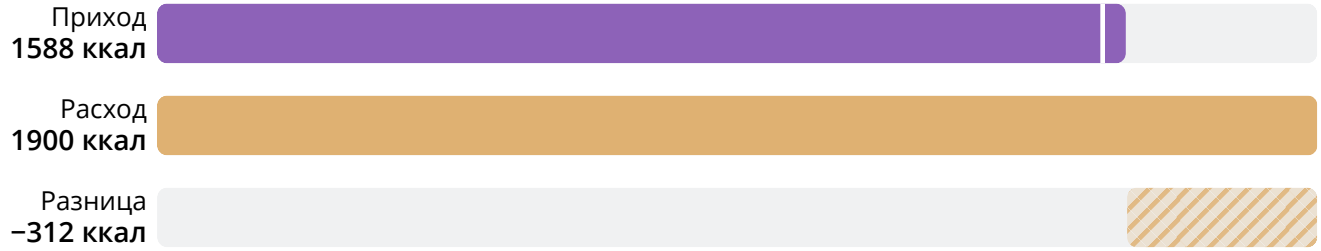
Жирные кислоты





Отношение Омега-3 к Омега-6 **1 : 14**

Энергетический баланс



Изменение веса

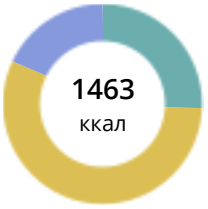
Прогноз* -0.04 кг

Проверить норму по весам

Баланс за 4 недели, вес и календарь

Доля БЖУ в калорийности

Белки	**26%**	**94 г**
Жиры	**57%**	**92 г**
Углеводы	**18%**	**65 г**

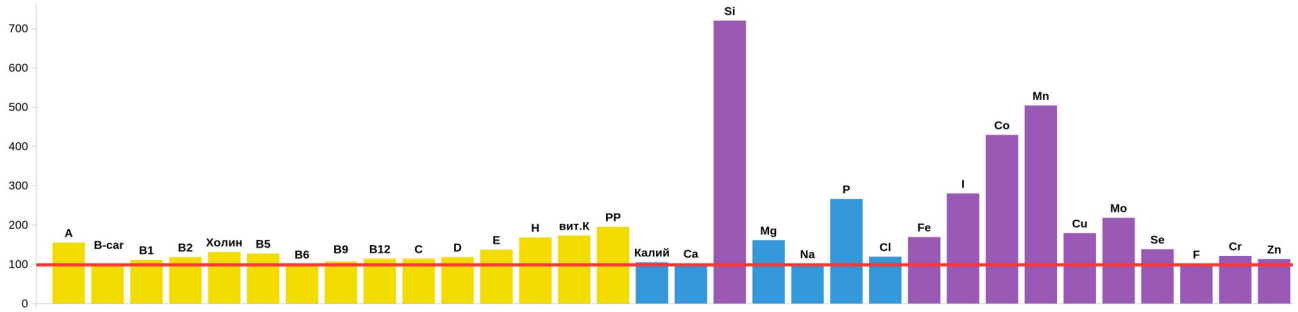


Соотношение белков, жиров и углеводов
1 : 1 : 0,7

Похоже на: **Умеренная кето-диета**

Углеводы

Общие углеводы, в том числе	**105.2 г**
Пищевые волокна	**39.8 г**
Усвояемые углеводы, в том числе	**65.4 г**
Сахара*	**38.5 г**
Полисахариды*	**21.367 г**
Неуточнённые	**5.5 г**



Расширенный необязательный рацион питания:

Если текущий вес ниже нормы или устраивает скорость похудения, то необходимо использовать дополнительное питание. Представим возможное дополнительное питание, отсортировав его по категориям степени влияния на набор массы в порядке увеличения этого влияния:

1 категория: бобы, семена, орехи (например, бобы жаренного **арахиса** — самый лучший вариант, какао-бобы).

2 категория (добавленная соль, консерванты, немного сахара): чипсы, протеиновые батончики.

3 категория (холестерин): мидии в масле, маскарпоне, сыр (**гауда**), сливочное масло, сметана, кальмары в соусе, куриная грудка, филе соленной рыбы (тунец, семга), икра, колбаса, не обезжиренное молоко, йогурт.

4 категория (медленные углеводы): гречка, картофель, зерновые и злаковые, каши.

5 категория (быстрые углеводы и добавленный сахар): мороженная черная смородина, сладости.

Правила питания при массе тела ниже требуемого:

Каждый день перед первым приемом пищи происходит замер веса, если масса тела ниже требуемой (для меня это 51 кг) хотя бы на 1гр., то в этот (**один**) день разрешается употреблять все что угодно и в любом количестве, но необходимо съесть обязательный рацион питания, при необходимости разумно заменяя на эквивалентные ему продуктовые позиции.

На следующий день происходит новый замер веса перед первым приемом пищи, по которому принимается аналогичное решение, в случае, если масса тела также остается ниже требуемой, но если она стала выше, то такой день считается диетическим.

Режим голода и рацион питания для него:

По необходимости (медленное похудение) или желанию облегчиться от еды (даже, если вес находится в норме), при наличии необходимого кол-во капустного кваса (у меня это **2.5-3кг**) без соли и сахара, можно начать цикл голода. Использовать данный прием не чаще **1раза/40-55дней** и не дольше **96-144 часов** (~4-6 суток) от употребления еды. Использовать следующий график: 1 день как обычно интервальное голодание, 2 день чай с лимоном, 3-5 дни равномерно распределить имеющийся капустный квас так, чтобы в день было выпито не меньше **600гр. капустного кваса**, **соли (по таблице), 5гр рыбьего жира**.

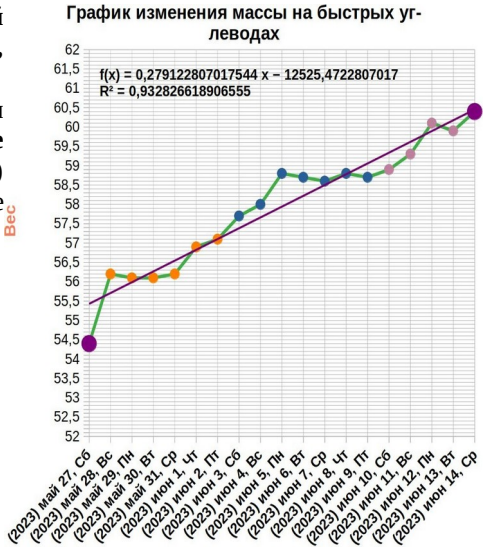
Дневную норму капустного кваса рекомендуется равномерно распределить **по 3 кружкам(450мл)** и употреблять постепенно в течении всего дня. Если понадобятся дополнительные кружки (4,5 и т. д.), то использовать только воду с долькой лимона, предварительно отжав лимонный сок в кружку. Рыбий жир рекомендуется добавить единожды в первый прием напитка после сна.

При выходе с голода необходимо употребить базовый рацион в следующем порядке:

1. Квашенная капуста; 2. Яйцо всмятку; 3. Салат из яйца, моркови, сушенной петрушки, рыбьего жира, чеснока, натто; 4. Пророщенная соя и маш в молоке; 5. Жаренный арахис; 6. Простокваша с пшеничными отрубями.

Между приемами пищи желательно делать паузы в этот первый день выхода и полностью исключить использование соли, ламинарии и рыбного соуса!

Для компенсации набора веса от съеденной лишней еды можно **использовать эллиптический тренажер в режиме кардиопояса** (не менее 1 часа движений подряд за итерацию) практически без ограничений по кол-ву и частоте, но разумно, чтобы не перетренировать сердце до патологии гипертрофии (лечить голодом).



Объем кваса (мл)	Содержание Калия (мг)	Макс. кол-во Натрия (мг)	Кол-во соли (г)
500 мл	850 мг	425 мг	1.1 г (ок. 1/5 ч.л.)
600 мл	**1020 мг**	**510 мг**	**1.3 г (ок. 1/4 ч.л.)**
750 мл	1275 мг	637 мг	1.6 г (ок. 1/4 ч.л.)
1000 мл	1700 мг	850 мг	2.1 г (чуть менее 1/2 ч.л.)

Основной обмен 1200 ккал

Столько калорий тратит ваш организм в состоянии полного покоя. Калорийность рациона не должна опускаться ниже этого значения.

Общий расход энергии 1900 ккал

Столько энергии вы тратите за сутки на всю активность. При такой калорийности питания ваш вес не будет меняться.

Целевая калорийность 1900 ккал

Калорийность питания, которой нужно придерживаться для достижения вашей цели.

Нормы макронутриентов

Белки	61-102 г	13% - 21%
Жиры	41-110 г	19% - 52%
Углеводы	100-255 г	21% - 54%

Норма воды от 1500 до 4000 мл

Это значение включает всю жидкость, в том числе воду в составе продуктов питания.

Нормы других нутриентов

Пищевые волокна	20-25 * г
Вода	1500-4000 * г
Витамин A, РЭ	900 мкг
бета Каротин	5 мг
Витамин B1, тиамин	1.5 мг
Витамин B2, рибофлавин	1.8 мг
Витамин B4, холин	500 мг
Витамин B5, пантотеновая	5 мг
Витамин B6, пиридоксин	2 мг
Витамин B9, фолаты	400 мкг
Витамин B12, кобаламин	2.4 * мкг
Витамин C, аскорбиновая	100 * мг
Витамин D, кальциферол	15 * мкг
Витамин E, альфа токоферол, ТЭ	15 мг
Витамин H, биотин	50 мкг
Витамин K, филлохинон	120 мкг
Витамин PP, НЭ	20 мг
Калий, K	3500 * мг
Кальций, Ca	1000 мг
Кремний, Si	30 мг
Магний, Mg	420 * мг
Натрий, Na	1300 мг
Сера, S	1000 мг
Фосфор, P	700 * мг
Хлор, Cl	1785 * мг
Ванадий, V	15 * мкг
Железо, Fe	10 мг
Йод, I	150 мкг
Кобальт, Co	10 мкг
Марганец, Mn	2 мг
Медь, Cu	1000 мкг
Молибден, Mo	70 мкг
Селен, Se	70 мкг
Фтор, F	1530-4000 * мкг
Хром, Cr	35 * мкг
Цинк, Zn	11 * мг
Омега-3 жирные кислоты	1.5-5 * г
Омега-6 жирные кислоты	6.2-25 * г
Холестерин	max 300 мг
Насыщенные жирные кислоты	max 35 * г
Мононенасыщенные жирные кислоты	min 15 * г
Полиненасыщенные жирные кислоты	15-30 * г
Трансжиры	max 1.5 * г
L-карнитин	100-300 * мг

* Норма установлена вами.

Арахис содержит от 15 до 348.6 мг на 100 грамм оксалатов [таблица с сайта РосКачество https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/oksalaty-v-produktakh-chto-eto-i-chem-oni-opasny/]

Суточная норма потребления оксалатов – **не более 200 мг** [Телеграм-канал РосПотребНадзора России https://t.me/rospotrebnadzor_ru/744].

Необходимо подчеркнуть, что **из пищи абсорбируется только 2-10% потребляемого оксалата**, тогда как **большая часть оксалата (90-98%) служит источником питания для бактерий**, находящихся в кишечнике **или экскретируется с калом**

[Возможности фитотерапии при метафилактике кальций-оксалатного уролитиаза ***Просянников М.Ю.*** *– к.м.н., зав. отделом мочекаменной болезни НИИ урологии и интервенционной радиологии им. Н.А. Лопаткина – филиал ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России, prosyannikov@gmail.com. AuthorID 791050*

Константинова О.В. *– д.м.н., главный научный сотрудник отдела мочекаменной болезни НИИ урологии и интервенционной радиологии им. Н.А. Лопаткина – филиал ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России. konstant-ov@yandex.ru, AuthorID 679965*

Анохин Н.В. *– к.м.н., научный сотрудник отдела мочекаменной болезни НИИ урологии и интервенционной радиологии им. Н.А. Лопаткина – филиал ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России. anokhinnikolay@yandex.ru, AuthorID 880749*

Войтко Д.А. *– к.м.н., научный сотрудник отдела мочекаменной болезни НИИ урологии и интервенционной радиологии им. Н.А. Лопаткина – филиал ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России. 1987vda@mail.ru, AuthorID 942353*;

Chen Z, Ye Z, Zeng L, Yang W. Clinical investigation on gastric oxalate absorption. Chin Med J 2003; 116:1749-51.].

Проведем расчет потребления оксалатов от 120 гр. жаренного арахиса по максимальным значениям (содержание **348.6 мг на 100 грамм** и **абсорбированные** кишечником **10%**):

1) **Количество оксалатов в 120 гр. жаренного арахиса** 120*348.6/100=**418.32мг**;

2) Количество оксалатов абсорбированных организмом в кровоток 418.32мг*0.1=**41.83мг, что меньше нормы потребления оксалатов в сутки (200мг) и меньше максимальной нормы оксалатов в моче (44мг/сутки).**

Для профилактики заболевания рекомендуется пить достаточное количество жидкости, использовать лимонную кислоту в напитках, увеличить потребления кальция, значительно снизить потребление сахара и красного мяса, не иметь вредных привычек и физически тренироваться, не допускать обезвоживания организма и вовремя проводить регидратацию.

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека,
Главный государственный санитарный
врач Российской Федерации



А.Ю. Попова

«22» июля 2021 г.

2.3.1. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЭНЕРГИИ И ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Методические рекомендации
МР 2.3.1.0253 -21

I. Общие положения и область применения

1.1. В сохранении и поддержании здоровья человека ведущая роль принадлежит здоровому образу жизни. Питание вносит до 50% вклада в обеспечение здоровья и работоспособности человека от суммы всех факторов, влияющих на образ жизни. При этом нарушения питания составляют от 30 до 50% причин возникновения хронических неинфекционных заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет 2 типа, остеопороз и некоторые виды онкологических заболеваний.

1.2. Реализация в Российской Федерации государственной политики в области здорового питания направлена на достижение национальных целей развития страны, в первую очередь, обеспечение устойчивого естественного роста численности населения и повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет (к 2030 году – до 80 лет).

За последние десять лет был разработан и введен в действие ряд основополагающих документов в области питания, таких как Доктрина

5.3. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей

Таблица 21

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах, витаминах и минеральных веществах

№	Показатели (в сутки)	Возрастные группы									
		0—3 мес.	4—6 мес.	7—11 мес	1—2 г	3—6 лет	7—10 лет	11—14 лет***		15—17 лет***	
								мальчики	девочки	юноши	девушки
	Энергия и пищевые вещества										
1	**Энергия, ккал**	115*	115*	110*	1300	1800	2 100	2 500	2 300	2 900	2 500
2	**Белок, г**	–	–	–	39	54	63	75	69	87	75
	в т. ч. животный (%)	–	–	–	70	65	60				
	** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	–	–	–	–	–	–	–
3	**Жиры, г**	6,5*	6*	5,5*	44	60	70	83	77	97	83
	ДГК, мг	100			–						
	ДГК+ЭПК, мг	–			250						
	Холестерин, мг	–	–	–	< 300						
4	**Углеводы, г**	13*	13*	13*	188	261	305	363	334	421	363
	Пищевые волокна, г	–	–	–	10	12	16	20		22	
5	**Витамины**										
	Витамин С, мг	30	35	40	45	50	60	70	60	90	70
	Витамин B_1, мг	0,3	0,4	0,5	0,8	0,9	1,1	1,3		1,5	1,3
	Витамин B_2, мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,0	1,2	1,5		1,8	1,5
	Витамин B_6, мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,2	1,5	1,7	1,6	2,0	1,6
	Ниацин, мг ниац. экв.	5,0	6,0	7,0	8,0	11,0	15,0	18,0		20,0	18,00
	Витамин B_{12}, мкг	0,3	0,4	0,5	0,7	1,5	2,0	3,0			
	Фолаты, мкг	50		60	100	200		300—350		400	
	Пантотеновая кислота, мг	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0		3,5		5,0	4,0
	Биотин, мкг	10			10	15	20	25		50	
	Витамин А, мкг рет. экв	400			450	500	700	1 000	800	1 000	800
	Витамин Е (α-токоферол), мг ток. экв	3,0		4,0	4,0	7,0	10,0	12,0		15,0	
	Витамин D, мкг	10,0			15						
	Витамин К, мкг	30			30	55	60	80	70	120	100

Продолжение табл. 21

№	Показатели (в сутки)	Возрастные группы									
		0—3 мес.	4—6 мес.	7—11 мес.	1—2 г	3—6 лет	7—10 лет	11—14 лет***		15—17 лет***	
								мальчики	девочки	юноши	девушки
6	**Минеральные вещества**										
	Кальций, мг	400	500	600	800	900	1 100	1200			
	Фосфор, мг	300	400	500	600	700	800	900		900	
	Магний, мг	55	60	70	80	200	250	300		400	
	Калий, мг	–	–	–	1000	1500	2000	2500		3200	
	Натрий, мг	200	280	350	500	700	1 000	1 100		1 300	
	Хлориды, мг	300	450	550	800	1 100	1 700	1 900		2 300	
	Железо, мг	4,0	7,0	10,0	10,0		12,0	15,0		18,0	
	Цинк, мг	3,0		4,0	5,0	8,0	10,0	12,0			
	Йод, мкг	70			90			130		150	
	Медь, мг	0,5			0,5	0,6	0,7	0,8		1,0	
	Марганец, мг	–		0,02—0,5	0,5	1,0	1,5	2,0		3,0	
	Молибден, мкг	–		10	15	20	30	45		65	
	Селен, мкг	10	12		15	20	30	40		50	
	Хром, мкг	–	–	–	11	15		25		35	
	Фтор, мг **	–	–	0,4	0,6	0,9 (м)	1,0 (д)	1,4 (м)	1,5 (д)	2,2	2,3	2,8	3,2

Примечание:

* Потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании, в энергии, белках, жирах, углеводах даны в г/кг массы тела;

** Адекватный уровень потребления.

*** При организации питания в организованных детских коллективах потребности детей старших возрастных групп в энергии и пищевых веществах, имеющие деление по половому признаку, следует рассчитывать по большему значению.

Таблица 22

Оптимальное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона для детей

	Показатели (в сутки)	Возрастные группы									
		0—3 мес.	4—6 мес.	7—11 мес.	1—2 г	3—6 лет	7—10 лет	11—14 лет		15—17 лет	
								мальчики	девочки	юноши	девушки
	Энергия и пищевые вещества										
1	**Энергия, ккал**	115*	115*	110*	1300	1 800	2 100	2 500	2 300	2 900	2 500
2	**Белок,** % от ккал	–	–	10—15	12—15						
3	**Жиры**, % от ккал	–	–	–	30—40	25—35					
	ПНЖК, % от ккал	–	–	–	5—10	6—10					
	Омега-6, % от ккал	–	–	–	4—9	5—8					
	Омега-3, % от ккал	–	–	–	0,8—1	1—2					
4	**Углеводы, %** от ккал	–	–	–	55—60						
	в т. ч. сахара, % от ккал	–	–	–	< 10						

Примечание: * Потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в г/кг массы тела.

Таблица 24

Адекватные уровни потребления биологически активных веществ пищи для детей

Показатель	Величины потребления в зависимости от возраста детей, мг/сутки			
	0—12 мес.	1—3 года	4—6 лет	7—18 лет
Мионозит (инозит)	30—40	50—60	80—100	200—500
L-Карнитин	10—15	30—50	60—90	100—300
Холин	50—70	70—90	100—200	200—500
Флавоноиды (за счет фруктов и овощей)	–	–	–	150—250
в т. ч. флаван-3-олов (катехинов)	–	–	–	50—100