

# Таблица калорийности продуктов питания

## Алкогольные напитки

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Бренди	0	0	1	225
Вермут	0	0	15,9	155
Вино сухое	0	0	0	66
Вино полусухое	0,3	0	2,5	78
Вино десертное	0,5	0	20	175
Вино полусладкое	0,2	0	5	88
Вино столовое	0,2	0	0,2	67
Виски	0	0	0	222
Водка	0	0	0,1	234
Джин	0	0	0	223
Коньяк	0	0	0,1	240
Ликер	0	0	53	344
Пиво 3,0%	0,6	0	3,5	37
Пиво 4,5%	0,8	0	4,5	45
Пиво темное	0,2	0	4	39
Портвейн	0	0	13,8	167
Ром	0	0	0	217
Шампанское	0,3	0	5,2	88

## Грибы

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Белые свежие	3,3	1,5	2,4	32
Белые сушеные	23,8	6,8	30,2	277
Вешенки свежие	2,5	0,5	6,2	34
Лисички свежие	1,5	1	2,4	22
Лисички сушеные	22	7,2	25,4	268
Маслята свежие	2,5	0,7	1,5	12
Опята свежие	2,4	1	2,5	25
Подберезовики свежие	2,1	1,2	3,4	30
Подберезовики сушеные	23,3	9,5	14,4	231
Подосиновики свежие	3,3	0,4	3,5	31
Подосиновики сушеные	35,2	5,4	33	325
Рыжики свежие	1,9	0,7	2,3	16
Сыроежки свежие	1,6	0,8	1,7	15
Шампиньоны свежие	4,3	0,9	1,4	29

## Безалкогольные напитки

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Абрикосовый сок	0,9	0,2	9,2	39
Ананасовый сок	0,2	0,2	11,4	48
Апельсиновый сок	0,9	0,1	8,4	36
Виноградный сок	0,3	0	14,5	56
Вишневый сок	0,5	0	10,6	49
Гранатовый сок	0,2	0	14	58
Какао на молоке	24	17	33,1	377
Квас хлебный	0,2	0	5	26
Кола	0	0	10	40
Кофе с молоком	0,8	1	11	56
Лимонад	0	0	6,1	24
Лимонный сок	1	0,1	3,2	18
Морковный сок	1	0,1	6,5	31
Персиковый сок	0,8	0,1	9,1	37
Пиво безалкогольное	0	0	4,1	22
Зеленый чай	0	0	0	0
Черный чай без сахара	0	0	0	0
Черный чай с лимоном и сахаром (2 ч. л.)	0,8	0,7	8,3	41
Черный чай со сгущенным молоком (2ч.л.)	2,4	2,9	19,1	112
Энергетический напиток	0	0	11,4	47
Яблочный сок	0,5	0,4	9,7	42

## Икра

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Икра кеты зернистая	31,6	13,7	0	250
Икра лещевая пробойная	24,6	4,9	0	144
Икра минтая пробойная	28,3	1,8	0	127
Икра осетровая зернистая	28,3	9,6	0	201
Икра осетровая пробойная	36,3	10,1	0	235

## Яйца

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Омлет	9,7	15,5	1,7	181
Яйцо куриное	12,7	11,1	0,6	153
Яйцо перепелиное	11,9	13,3	0,8	170
Яйцо страусиное	12,4	11,5	0,8	118
Яйцо утиное	13,5	14,1	0,2	176
Яичный порошок	45,3	37,3	5,1	545

## Каши

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Гречневая каша	4,5	1,6	27,4	137
Кукурузные хлопья	6,5	2,9	83,8	372
Манная каша	2,5	0,3	16,4	77
Овсяная каша	3,2	1,8	15,4	93
Овсяные хлопья	11,9	7,5	69,1	358
Перловая каша	3,2	0,5	22,7	102
Пшеничная каша	3	0,8	17,2	92
Рисовая каша	1,5	0,2	17,3	79
Ячневая каша	1,4	0,3	18,7	84
Ячневые хлопья	9,1	3,2	79,7	345

## Колбасы и колбасные изделия

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Колбаса вареная Докторская	13,4	22,9	0	257
Колбаса вареная Любительская	12,5	28,3	0	311
Колбаса вареная Молочная	11,1	22,5	0	243
Колбаса полукопченая Любительская	17,6	39,1	0	428
Колбаса полукопченая Московская	19,1	36,1	0	402
Колбаса полукопченая Сервелат	16,1	40,2	0	423
Колбаса сырокопченая Любительская	20,6	47,8	0	511
Колбаса сырокопченая Московская	24,3	41,6	0	476
Колбаса сырокопченая Сервелат	24,1	40,2	0	453
Колбаски охотничьи	27,1	24,6	0	325
Кровянка	10,6	17,8	14,5	261
Салями	21,3	53,6	1,1	576
Сардельки Говяжьи	11,1	18,2	1,6	215
Сардельки Свиные	10,1	31,8	1,7	330
Сосиски Говяжьи	10,3	20,3	0,9	229
Сосиски Куриные	10,6	22,1	3,3	242
Сосиски Любительские	9,8	30,1	0,4	318
Сосиски Молочные	11,3	23,9	1,1	260
Сосиски Свиные	9,2	23,2	4,5	284

## Масло, маргарин, жир

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Жир куриный	0	99,7	0	896
Жир свиной топленый	0	99,5	0	882
Маргарин сливочный	0,5	82,3	0	746
Маргарин столовый молочный	0,5	82	0,9	744
Майонез 67%	3,3	67	2,4	624
Масло льняное	0	99,8	0	898
Масло оливковое	0	99,8	0	898
Масло подсолнечное	0	99,9	0	899
Масло сливочное 82,5%	0,5	82,5	1	747
Масло топленое	0,4	98,1	0,5	885

## Мясо, птица

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Баранина	16,2	15,3	0	201
Бараньи Почки	13,4	2,6	0	78
Баранья Печень	18,9	2,8	0	102
Баранье Сердце	13,6	2,7	0	85
Говядина	18,7	12,6	0	191
Говяжьи Мозги	9,3	9,6	0	126
Говяжья Печень	17,6	3,2	0	100
Говяжьи Почки	12,4	1,9	0	67
Говяжье Вымя	12,1	13,8	0	176
Говяжье Сердце	15,2	3,1	0	89
Говяжий Язык	13,4	12,1	0	160
Конина	20,3	7,1	0	149
Кролик	20,6	12,8	0	197
Свинина нежирная	16,3	27,9	0	318
Свинина жирная	11,6	49,1	0	484
Свиные почки	13,2	3,2	0	84
Свиная печень	18,6	3,5	0	105
Свиное сердце	15,2	3,1	0	87
Свиной язык	14,4	16,5	0	203
Телятина	19,9	1,1	0	91
Гуси	16,4	33,1	0	359
Индейка	21,1	12,3	0,6	192
Куры	20,4	8,6	0,8	161
Цыплята	18,5	7,9	0,5	159
Утки	16,4	61,3	0	348

## Молочные продукты

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Йогурт 1.5%	4,3	1,5	8,4	65
Йогурт 3.2%	5	3,2	8,9	87
Кефир 0%	2,8	0	3,8	29
Кефир 1%	2,8	1	4,0	37
Кефир 2,5%	3	2,5	4,0	51
Кефир 3,2%	3,2	3,2	4,1	57
Молоко 0%	2,8	0	4,6	34
Молоко 1%	2,8	1	4,6	43
Молоко 2,5%	2,8	2,5	4,6	53
Молоко 3,2%	2,8	3,2	4,6	58
Молоко козье сырое	3,1	4,2	4,7	71
Молоко коровье сырое	3,2	3,6	4,7	63
Молоко обезжиренное	2,1	0,1	4,5	30
Молоко сухое цельное	25,2	25	39,6	477
Молоко сгущенное	7,3	7,7	9,7	139
Простокваша 3,2%	2,9	3,2	4,0	57
Ряженка 2,5%	2,9	2,5	4,1	53
Ряженка 4,0%	2,9	4	4,1	68
Сливки 10%	2,8	10	4,1	121
Сливки 20%	2,8	20	3,9	209
Сметана 10%	3	10	2,9	118
Сметана 15%	3	15	2,9	163
Сметана 20%	3	20	2,9	208
Сырки из творожной массы	7,3	23	27,6	344
Сыр голландский	26,4	26,5	0	352
Сыр пошехонский	26,4	26,3	0	348
Сыр российский	24,1	29,8	0,4	366
Сыр сулугуни	20	24,2	0	293
Творог жирный	14	18	1,9	236
Творог нежирный	18,2	0,6	1,8	89
Творог полужирный	16,5	9	1,9	156

## Овощи

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Баклажаны	0,6	0,1	7,5	22
Бобы	6,1	0,1	8,1	59
Брюква	1,2	0,1	8,4	38
Горошек зеленый	5,4	0,2	13,6	75
Кабачки	0,8	0,3	5,9	30
Капуста белокочанная	1,9	0	5,7	31

Капуста краснокочанная	1,9	0	6,3	34
Капуста цветная	2,7	0	5,2	30
Картофель вареный	2	0,3	16,5	80
Картофель жареный	2,6	9,7	23,5	198
Картофель молодой	2,2	0,3	12,5	57
Лук зеленый (перо)	1,4	0	4,2	21
Лук порей	3,2	0	7,1	38
Лук репчатый	1,6	0	9,3	41
Морковь	1,3	0,1	6,3	29
Огурцы грунтовые	0,7	0	3,1	15
Огурцы парниковые	0,7	0	1,6	9
Оливки	0,6	10,2	6,7	111
Перец зеленый сладкий	1,2	0	4,8	24
Перец красный сладкий	1,2	0	5,5	26
Петрушка (зелень)	3,8	0	8	45
Петрушка (корень)	1,6	0	11,2	48
Редис	1,5	0	4,2	22
Редька	1,7	0	7,1	33
Репа	1,6	0	5,8	27
Салат	1,6	0	2,1	15
Свекла	1,7	0	10,5	46
Томаты (грунтовые)	0,7	0	4,1	19
Томаты (парниковые)	0,7	0	2,6	12
Фасоль	4,4	0	4,4	36
Хрен	2,6	0	16,1	70
Чеснок	6,6	0	21,1	103
Шпинат	2,5	0	2,6	22
Щавель	1,6	0	5,5	29

### Орехи, сухофрукты

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Арахис	26,2	45,3	9,9	555
Грецкий орех	13,5	61,5	10,6	662
Изюм с косточкой	1,7	0	70,7	273
Изюм кишмиш	2,5	0	71,4	285
Кешью	25,8	54,3	13,3	647
Курага	5,7	0	65,3	270
Миндаль	18,3	57,9	13,4	643
Семя подсолнечника	20,9	52,5	5,4	582
Урюк	5,3	0	67,9	279
Финики	2,5	0,4	69,6	277
Фисташки	20	50,5	7,3	555
Фундук	16,3	66,7	9,8	701

Чернослив	2,7	0	65,3	262
Яблоки сушеные	3,1	0	68,3	275

## Рыба и морепродукты

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Бычки	12,7	8,2	5,1	147
Горбуша	21,2	7,1	0	151
Кальмар	18,2	0,2	0	77
Камбала	16	2,5	0	86
Карась	17,5	1,6	0	84
Карп	16	3,5	0	95
Кета	22,1	5,8	0	138
Килька	14,3	9,2	0	142
Корюшка	15,3	3,3	0	93
Крабовое мясо	16	0,9	0	67
Крабовые палочки	17,9	2,1	0	73
Красноперка	18,5	3,1	0	106
Креветка	18	0,9	0	85
Ледяная	15,6	1,3	0	76
Лещ	17,2	4,2	0	109
Лосось	19,2	13,8	0	200
Макрель	20,2	3,6	0	111
Мидии отварные	9,7	1,6	0	53
Минтай	15,7	0,6	0	67
Мойва	13,1	11,7	0	159
Навага	16,71	1,3	0	78
Налим	18,6	0,8	0	85
Окунь морской	17,4	5,5	0	123
Окунь речной	18,3	0,7	0	80
Осетр	16,5	10,5	0	161
Осьминог	18,5	0	0	74
Палтус	18,5	3,2	0	106
Плотва	18,5	0,4	0	108
Раки вареные	20,3	1,2	1,1	96
Сазан	18,1	5,2	0	119
Сайра	18,3	20,5	0	257
Салака	17,1	5,8	0	124
Сельдь	17,3	19,9	0	248
Семга	20,9	15,3	0	222
Сиг	19	7,3	0	141
Скумбрия	18	9,5	0	158
Сом	16,7	8,4	0	141
Ставрида	18	5,3	0	119

Стерлядь	17,3	6,3	0	126
Судак	19	0,7	0	81
Треска	17,7	0,5	0	76
Тунец	21,7	1,3	0	95
Угольная рыба	13,3	11,4	0	153
Угорь морской	14,2	30,7	0	331
Устрицы	14,4	0,3	6,2	91
Форель	19,6	2,1	0	99
Хек	16,4	2,3	0	84
Щука	18,2	0,8	0	83
Язык морской	10,3	5,3	0	89

### Фрукты и ягоды

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Абрикосы	0,7	0	10,1	44
Айва	0,6	0	8,7	37
Алыча	0,3	0	7,6	35
Ананас	0,3	0	11,9	49
Апельсин	0,8	0	8,6	38
Бананы	1,7	0	22,1	87
Брусника	0,6	0	8,8	42
Виноград	0,5	0	17,8	73
Вишня	0,9	0	11,1	46
Гранат	0,9	0	11,9	53
Грейпфрут	0,8	0	7,5	37
Груша	0,5	0	10,6	41
Голубика	1,1	0	7,4	35
Дыня	0,8	0,3	7,3	34
Ежевика	1,9	0	5,1	31
Земляника	1,9	0	7,1	40
Инжир	0,9	0	13,7	57
Киви	1	0,7	9,7	46
Кизил	1,1	0	9,4	42
Клубника	0,6	0,4	7	30
Клюква	0,7	0	4,9	27
Крыжовник	0,8	0	9,7	43
Лимон	0,9	0	3,3	30
Малина	0,7	0	9,2	43
Мандарин	0,9	0	8,8	39
Манго	0,6	0,4	11,8	69
Морошка	0,9	0	6,9	33
Облепиха	0,8	0	5,6	31
Персики	0,9	0	10,1	42



Памело	0,6	0,1	6,1	29
Рябина	1,6	0	12,2	57
Слива	0,8	0	9,7	41
Смородина белая	0,4	0	8,5	37
Смородина красная	0,6	0	8,7	39
Смородина черная	1,0	0	8,0	38
Хурма	0,7	0	15,7	61
Черешня	1,3	0	12,5	54
Черника	1,2	0	8,8	41
Шелковица	0,6	0	12,5	50
Шиповник свежий	1,5	0	24,2	106
Шиповник сушеный	4,5	0	60,1	259
Яблоки	0,5	0	11,4	48

### Сладости

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Варенье	0,4	0,2	74,5	286
Вафли	8,2	19,8	53,1	425
Гематоген	6,2	2,8	75,5	352
Драже фруктовое	3,7	10,3	73,4	388
Зефир	0,7	0	77,3	295
Ирис	3,1	7,7	81,2	384
Карамель	0	0,2	77,3	291
Конфеты шоколадные	3,9	39,7	54,6	576
Мармелад	0	0,2	77,1	289
Мед	0,6	0	80,5	312
Мороженое пломбир	3,6	15,1	20,5	223
Мороженое сливочное	3,6	10	19,5	182
Мороженое эскимо	3,6	20	19,5	278
Пастила	0,6	0	80,1	301
Печенье овсяное	6,5	14,1	71,4	430
Печенье сдобное	10,5	5,2	76	447
Пирожное слоеное	5,7	38,3	46,8	543
Пирожное бисквитное	4,9	9,1	84,1	338
Пряники	4,4	2,9	77,1	333
Сахар	0,2	0	99,6	377
Халва подсолнечная	11,4	29,3	54,6	519
Шоколад темный	5,2	35,6	52,4	546
Шоколад молочный	6,7	35,6	52,4	552

## Хлеб и хлебобулочные изделия, мука

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Баранки	16,4	1,1	69,7	342
Батон нарезной	9,4	2,7	50,7	261
Бублики	16,4	1,1	69,7	342
Булочка	7,4	1,8	43,7	218
Лаваш армянский	7,7	1,1	47,8	239
Мука пшеничная высшего сорта	10,4	0,8	74,5	324
Мука пшеничная I сорта	10,6	1,4	73,6	329
Мука пшеничная II сорта	11,6	1,9	70,7	328
Мука ржаная	6,8	1,2	76,8	321
Сушки	11,1	1	73,2	335
Сухари пшеничные	11,6	1,8	72,1	327
Хлеб ржаной	4,7	0,6	49,5	210
Хлеб пшеничный из муки I сорта	7,4	2,2	53	246

## Истина в воде

Объемы воды в вашем организме

Ваш вес

Ежедневная норма\*

100%

80%

0%



9 kg	0.25 литра	1
18	0.5	2
27	0.75	3
36	1	4
45	1.25	5
54	1.5	6
63	1.75	7
72	2	8
81	2.25	9
90	2.5	10
99	2.75	11
108	3	12
117	3.25	13
126	3.5	14
135	3.75	15
144	4	16

\* Без учета соков, чая, кофе и других напитков

# Рецепты основных блюд

## Запеканка с курицей, грибами и сыром на 100 грамм - 82.8 ккал ♦ Б/Ж/У - 12.64/2.77/1.42

Филе курицы – 200 г	Приготовление: Курицу отварить так, как вы любите. Шампиньоны отварить. Все мелко порезать. Яйцо взбить с белками, посолить. Йогурт смешать с перцем и солью. Все ингредиенты соединить, выложить в форму или формочки и запекать до готовности минут 30-40. Посыпать тертым сыром, а затем снова отправить запеканку в духовку на несколько минут.
Шампиньонов - 200 г	
Тертый нежирный сыр - 30 г	
Йогурт натуральный - 100 г	
Яйцо целое – 1 шт	
Яичный белок - 2 шт	
Перец черный, соль по вкусу	

## Легкий грибной суп на 100 грамм - 49.2 ккал ♦ Б/Ж/У - 1.3/3.9/2.6

Шампиньоны - 500 гр	Приготовление: Очистить и мелко нарезать луковицу. Помыть и обсушить грибы, нарезать их пластинками. Разогреть сливочное масло в толстостенной кастрюле, добавить лук и обжарить до золотистого цвета. Затем добавить грибы, перемешать и жарить 5-7 минут. Посыпать грибы мукой и хорошо перемешать. Растворить в горячей воде бульонные кубики. Постоянно помешивая, влить бульон в кастрюлю с грибами. Посолить, поперчить, добавить тимьян. Варить суп на среднем огне 20 минут
Лук репчатый (1 шт.) - 120 гр	
Масло сливочное - 100 гр	
Бульонный кубик - 2 шт	
Вода - 1,5 л	
Тимьян сушеный - 0,5 ч.л	
Мука пшеничная - 2 ст.л	
Соль (по вкусу) - 5 гр	
Перец молотый черный (по вкусу) - 5 гр	

## Запеченный минтай под сметанно-чесночным соусом на 100 грамм – 88.33 ккал ♦ Б/Ж/У - 11.24/3.97/1.86

Минтай - 400 г	Приготовление: Минтай обрезать на филе, разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, обдать приправой для рыбы. Нагреть сковороду, добавить оливковое масло. Обжарить филе минтая до полуготовности с двух сторон на среднем огне. В отдельной емкости смешать сметану, мелконарезанный укроп, давленный чеснок, немного соли. Залить получившейся смесью рыбу на сковороде, убрать огонь, перемешать рыбу с соусом лопаткой, накрыть крышкой и тушить минут 15. Сбрызнуть лимонным соком, досолить по вкусу, подавать с легким салатом.
Сметана - 150 г	
Укроп - 1 пучок	
Масло оливковое - 1 ст. л	
Чеснок - 5 г	
Приправа для рыбы по вкусу	
Сок лимонный по вкусу	
Соль по вкусу	
Перец черный молотый по вкусу	

1 неделя 1 день Дата

Дневник  
худеющей  
леди

Вес

Объем груди

Объем талии

Объем бедер

Рацион питания на день		Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	150 г перловой каши + 5 г сл. масла	4,83	4,2	34,15	190,35
	1 вареное яйцо	6,3	5,5	0,3	76,5
	20 г ржаного хлеба	0,94	0,12	9,9	42
	200 мл черного чая без сахара	0	0	0	0
Перекус	50 г натурального йогурта 1,5%	2,15	0,75	4,2	32,5
	100 г банана	1,7	0	22,1	87
	50 г чернослива	1,4	0	32,65	131
Обед	150 г грибного супа	1,95	5,85	3,9	73,8
	150 г запеканки с курицей, грибами и сыром	18,96	4,15	2,13	186,3
	200 мл компота из сухофруктов	0,02	0	2,08	20,65
Перекус	1 варёное яйцо	6,3	5,5	0,3	76,5
	2 шт хлебцы	1,01	0,23	5,7	29,5
	1 шт киви	1	0,7	9,7	46
	200 мл чай без сахара	0	0	0	0
Ужин	100 г запечённого минтая	11,24	3,97	1,86	88,33
	100 г огурец	0,7	0	3,1	15
	100 г помидор	0,7	0	4,1	19
	200 мл морс клюквенный	0,26	0,12	15,74	70,94
<b>Итого</b>		<b>59,46</b>	<b>31,09</b>	<b>151,91</b>	<b>1017,37</b>

## Энергозатраты

Деятельность	Время	Ккал

## Вода



Но не кофе, чай, сок и т.д.



Человек полнеет от двух  
продуктов:  
«я же только перекушу» и  
«надо доесть, а то испортится»

# Рецепты основных блюд

## Банановая запеканка с йогуртом на 100 грамм - 114.3 ккал ♦ Б/Ж/У - 8.01/4.34/10.83

Бананы — 4-5 шт	Приготовление: Творог, йогурт и яйца взбейте в блендере до получения однородной массы. Должна получиться сметанообразная жидкость. Добавьте в полученную массу половину чайной ложки корицы и ваниль на кончике ножа. Еще раз хорошо перемешайте. Бананы очистите от кожуры и разрежьте на продольные половинки. Порезанные бананы выложите на дно жаропрочной посуды. Залейте их творожной массой. Духовку прогрейте до 180 градусов. Длительность приготовления 25-30 минут. Основной признак готовности — густота и золотистая корочка.
Творог — 400 г	
Яйцо — 2 шт	
Йогурт питьевой без добавок — 200 мл	
Корица по вкусу	
Ваниль	

## "Мясо по-французски" из куриного филе на 100 грамм - 100.33 ккал ♦ Б/Ж/У - 15.31/2.93/2.52

Куриное филе - 2 шт	Приготовление: Для приготовления мяса по-французски из курицы филе порезать на тоненькие кусочки. Отбить. Кусочки курицы сложить в миску и помыть. Яйцо взбить, добавить к курице, посолить, поперчить и перемешать. Помидор порезать кружочками. Лук порезать кольцами. Сыр потереть на крупной терке. Противень смазать оливковым маслом (можно на противень положить пергаментную бумагу). На противень положить первым слоем курицу. Вторым слоем мяса по-французски будут кольца лука. На лук положить кружочки помидоров. Помидоры смазать йогуртом. Последним слоем будет тертый сыр. Запекать в духовке до золотистого цвета сыра.
Помидор - 2 шт	
Репчатый лук - 2 шт	
Яйцо куриное - 1 шт	
Сыр любой нежирный и твердый - 100 г	
Натуральный йогурт - 1 ст. л.	
Перец черный молотый	
Соль	

## Азиатский куриный салат на 100 грамм - 95.89 ккал ♦ Б/Ж/У - 17.06/1.9/1.54

Куриное филе - 500 г	Приготовление: Филе отварить. Затем вилкой разделить на мелкие волокна. Можно порезать ножом, но тоже мелко. Огурец порезать соломкой. Если шкурка у него грубая, то лучше огурец предварительно почистить. Перемешать тертый сыр, огурец и грудку, заправить заправкой из соевого соуса и сока лимона. Подавать куриный салат с огурцами под соевым соусом через 5–10 минут.
Огурцы - 2 шт	
Сыр - 50 г	
Соус соевый - 2 ч. л	
Сок лимонный - 1 ч. л	

## Ароматная говядина в томатном соусе с карри на 100грамм - 184.9 ккал, Б/Ж/У - 14.48/11.87/5.1

Говядина - 500 г	Приготовление: Разогреть в сковороде оливковое масло. Выложить крупно нарезанные куски мяса и обжарить их с двух сторон. В мясо добавить мелко нарезанные лук, чеснок и соль, перец по вкусу. Тушить 30 минут с добавлением оливкового масла и томатной пасты. За 5 минут до готовности добавить молотый чеснок и карри порошок.
Лук репчатый - 1 головка	
Чеснок - 3 зубчика	
Масло оливковое - 2 ст. л.	
Томатная паста - 3 ст. л.	
Соль по вкусу	
Перец черный молотый по вкусу	
Чеснок сушеный молотый—1 ч. л	
Карри порошок - 1 ст. л	

1 неделя 2 день Дата

Дневник  
худеющей  
леди

Вес

Объем груди

Объем талии

Объем бедер

Рацион питания на день		Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	200 г банановой запеканки	16,02	8,68	21,66	228,6
	1 вареное яйцо	6,3	5,5	0,3	76,5
	200 мл кофе с молоком без сахара	1,6	2	22	112
Перекус	200 мл ряженки 2,5 %	0,58	0,5	0,82	10,6
	100 г персика	0,9	0	10,1	42
	1 хлебца + 25 г сыра голландского	7,15	6,75	2,85	102,75
Обед	100 г салата из морской капусты	0,9	0,2	3	24,9
	200 г «Мясо по французски»	30,62	5,86	5,04	200,66
	200 мл морс из ягод	0,26	0,12	15,74	70,94
Перекус	150 г куриного салата	17,06	1,9	1,54	95,89
	200 мл черного чая без сахара	0	0	0	0
Ужин	100 г отварного риса	2,2	0,5	24,9	116
	70 г запечённой говядины	10,11	8,3	3,57	129,43
	70 г овощного салата (помидоры + огурцы)	0,49	0	2,52	11,9
	200 мл 2,5% кефира	0,6	0,5	0,8	10,2
<b>Итого</b>		<b>94,79</b>	<b>40,81</b>	<b>114,84</b>	<b>1232,37</b>

### Энергозатраты

Деятельность	Время	Ккал

### Вода



Но не кофе, чай, сок и т.д.

Если ты что-то начал, то должен обязательно закончить, и нельзя останавливаться, пока не будет так, как надо.



# Рецепты основных блюд

## Легкий и полезный салат из огурца и яиц на 100 грамм - 31.21 ккал ♦ Б/Ж/У - 2.48/1.63/1.64

Яйцо куриное - 2 шт	Приготовление: Яйца предварительно отварить, остудить. Огурцы очистить от кожуры и порезать кубиками. Яйца очистить и мелко порезать. Лук мелко порубить. Порвать салатные листья. Смешать все приготовленные ингредиенты и заправить сметаной.
Огурец (средний) - 2 шт	
Лук зеленый - 20 гр	
Сметана - 2 ч.л.	
Листья салата – 3 шт	

## Рыба с овощами, запеченная в молочном соусе на 100 грамм - 67.47 ккал ♦ Б/Ж/У - 8.68/2.82/1.96 ♦

Филе рыбы (нежирных сортов) – 1 кг	Приготовление: Филе рыбы нарезать на куски размером с одну порцию, посолить, поперчить и уложить в форму для запекания. Огурцы и помидоры нарезать кружочками, перец – соломкой и последовательно разложить огурцы и перец сверху на рыбу, а помидоры разместить по краю формы. Перед тем как приступить к приготовлению соуса, нужно включить духовку, отрегулировав температуру до 180° С. Для приготовления соуса нужно взбить два яйца с солью, затем добавить горчицу, ещё раз взбить и добавить 300 мл молока. Приготовленной смесью залить рыбу, после чего поставить форму в духовой шкаф. Запекать в течение 40-45 минут. По истечению этого времени вынуть форму из духового шкафа и посыпать свежей зеленью.
Помидор - 3 шт	
Крупный сладкий перец – 1 шт	
Небольших соленых огурца – 2 шт	
Молоко 1,5 % – 300 мл	
Яйцо – 2 шт	
Горчица – 1 ст.л	
Соль, черный молотый перец, зелень (по вкусу)	

## Курица в соусе с кабачком на 100грамм - 75.23 ккал ♦ Б/Ж/У - 11.68/1.99/1.74

Куриное филе - 400 г	Приготовление: Курицу нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, хорошо перемешать, немного сбрызнув оливковым маслом. Разогреть масло в сковороде, выложить курицу и немного обжарить до появления румяной корочки. добавить специи, влить воду (куриный бульон) и протушить 10-15 минут. Нарезать помидор кубиками, добавить к курице, также нарезать кабачок, добавить в общую массу и тушить до готовности. Готовое блюдо украсить листиками кинзы.
Кабачок - 100 г	
Помидоры - 2 шт	
Бульон куриный 100 мл	
Карри - 5 г	
Оливковое масло - 1 ст. л	
Кинза - по вкусу	
Соль, перец - по вкусу	

## Маффины без муки на 100 гр - 25 ккал ♦ Б/Ж/У – 2/0/

Банан - 2 шт	Приготовление: Разогрейте духовку до 190 °С. Разомните бананы вилкой. Добавьте яйца и хорошенько всё перемешайте. Смажьте формочки для кексов оливковым маслом. В каждую положите несколько ягод на свой вкус. Это может быть малина, клубника, ежевика или любые другие ягоды. Залейте их яично-банановой смесью. Выпекайте маффины около 12 минут.
Яйцо - 4 шт.	
Ягоды - по вкусу	

1 неделя 3 день Дата

Дневник  
худеющей  
леди

Вес

Объем груди

Объем талии

Объем бедер

Рацион питания на день		Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	150 г рисовой каши на воде + 5 г сливочного масла	2,27	4,425	26	155,85
	1 яблоко	0,5	0	11,4	48
	200 мл кофе с молоком без сахара	1,6	2	22	112
Перекус	200 г салата из огурца и яйца	4,96	3,26	3,28	62,42
	2 абрикоса	0,7	0	10,1	44
Обед	200 запеченной рыбы с овощами	17,36	5,64	3,92	134,94
	70 г овощного салата (помидоры + огурцы)	0,49	0	2,52	11,9
	200 мл 2,5% кефира	0,6	0,5	0,8	10,2
Перекус	150 г творога 2,5 %	24,75	13,5	2,85	234
	200 мл черного чая без сахара	0	0	0	0
Ужин	200 г курицы с кабачками	23,36	3,96	3,48	150,46
	7 шт чернослива	1,9	0	45,7	183,4
	100 г маффинов	2	0	4	25
	200 мл яблочного сока	1	0,8	19,4	84
<b>Итого</b>		<b>80,29</b>	<b>32,08</b>	<b>134,05</b>	<b>1148,17</b>

### Энергозатраты

Деятельность	Время	Ккал

### Вода



Но не кофе, чай, сок и т.д.

Сегодня не тот день,  
чтобы сдаваться!





# Рецепты основных блюд

## Творожный омлет

на 100 грамм - 156.63 ккал ♦ Б/Ж/У - 14.74/9.75/1.46

Творог натуральный - 180 г	Приготовление: Творог и яйца тщательно перемешать и посолить. Выпекать на медленном огне под крышкой около 7-10 минут.
Яйцо - 3 шт	
Соль, перец, специи, зелень – по вкусу	

## Ленивая лазанья

на 100 грамм - 100.26 ккал ♦ Б/Ж/У - 9.06/3.54/8.28

Фарш куриного филе - 500 г	Приготовление: Грибы обжариваем с луком, фарш солим перчим (не сильно), в форму для запекания и выкладываем слоями: лаваш, затем фарш. Снова лаваш, грибы, филе лаваш и дальше чередуем. Готовим молочный соус: муку размешиваем в молоке, добавляем соль и доводим до кипения, снимаем с огня, соус должен загустеть. заливаем этой смесью "лазанью", посыпаем сыром и ставим в духовку на 30-40 мин. до румяной корочки. Грибы можно заменить помидорами или добавить туда еще помидоры.
Шампиньоны - 500 г	
Лаваш (тонкий) - 1 шт	
Лук - 2 шт	
Молоко 1% - 1 ст	
Мука - 1 ст. л	
Сыр нежирный - 50 г	

## Шоколадный мусс с творогом

на 100 грамм - 105.67 ккал ♦ Б/Ж/У - 16.53/1.88/5.86

Творог обезжиренный - 300 г	Приготовление: Йогурт, творог, подсластитель и какао взбить в блендере до однородного состояния. Желатин замочить в холодной воде на 10-15 минут. Поставить кастрюлю с желатином на огонь, не доводя до кипения. Добавить желатин в шоколадный крем, тщательно перемешать. Миксером взбивать крем 1-2 минуты. Налить мусс в креманки, поставить в холодильник на 2-3 часа. По желанию можно добавить орехи.
Йогурт натуральный - 100 г	
Какао - 1,5 ст. л	
Желатин - 15 г	
Подсластитель - по вкусу	

## Солянка

на 100 грамм - 105.18 ккал ♦ Б/Ж/У - 2.88/6.79/9.09

Сосиски — 2 шт.	Приготовление: В кастрюлю налить воды, довести до кипения. Картофель очистить, нарезать кубиками, бросить в кипящую воду. Сосиски нарезать кружочками. Обжарить на растительном масле. Затем обжаренные кружочки сосисок переложить в кастрюлю с картофелем. Морковь натереть на тёрке. Лук нарезать кубиками среднего размера. Выложить в сковороду с растительным маслом. Лук и морковь обжарить 10 минут. Затем к овощам добавить томатную пасту. Тушить вместе с томатной пастой 5-10 минут. Нарезать корнишоны, оливки на кружочки. Кружочки лимона на четвертинки. Обжаренные лук и морковь, нарезанные огурцы, оливки, дольки лимона добавить в кастрюлю с сосисками и картофелем. Все вместе варить 10-15 минут.
Лук — 1 шт.	
Морковь — 2 шт.	
Картофель - 2 шт.	
Огурцы корнишоны — 5 шт.	
Оливки — 1 банка	
Лимон — 4 кружочка	
Подсолнечное масло - 1 ст. л.	
Томатная паста — 2 ст. ложки	

1 неделя 4 день Дата

Дневник  
худеющей  
леди

Вес

Объем груди

Объем талии

Объем бедер

Рацион питания на день		Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	200 г творожного омлета	29,48	19,5	2,92	313,26
	20 г ржаного хлеба	0,94	0,12	9,9	42
	200 мл черного чая без сахара	0	0	0	0
Перекус	1 банан	1,7	0	22,1	87
	1 апельсин	0,8	0	8,6	38
	200 мл яблочного сока	1	0,8	19,4	84
Обед	200 г лазаньи	18,12	7,08	16,56	200,52
	1 хлебца + 25 г сыра голландского	7,15	6,75	2,85	102,75
	200 мл кофе с молоком без сахара	1,6	2	22	112
Перекус	100 г шоколадного мусса с творогом	16,53	1,88	5,86	105,67
	1 вареное яйцо	6,3	5,5	0,3	76,5
Ужин	200 г солянки	5,76	13,58	18,18	210,36
	20 г ржаного хлеба	0,94	0,12	9,9	42
	70 г овощного салата (помидоры + огурцы)	0,49	0	2,52	11,9
	200 мл черного чая без сахара	0	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>89,61</b>	<b>55,33</b>	<b>119,69</b>	<b>1317,96</b>

### Энергозатраты

Деятельность	Время	Ккал

### Вода



Но не кофе, чай, сок и т.д.

Когда мне тяжело, я всегда напоминаю себе о том, что если я сдамся, лучше не станет!



# Рецепты основных блюд

## Ленивые вареники

на 100 грамм - 183.73 ккал ♦ Б/Ж/У - 13.1/1.9/28.93

Творог – 200 г  
Яйцо – 1 шт  
Мёд по вкусу  
Мука – 150 г  
Соль на кончике ножа

Приготовление:

Творог смешиваем с мёдом, яйцом, солью и мукой. Замешиваем немного липкое тесто и формируем из него шар. Делим шар на 4 части и на присыпанном мукой столе формируем из них колбаски. Нарезаем колбаски на небольшие кусочки. Варим в подсоленной кипящей воде до всплытия + еще 5 минут. Подаем со сметаной или джемом.

## Запеченная овсянка

на 100 грамм - 109.91 ккал ♦ Б/Ж/У - 3.4/4.42/15.01

Яблоки — 2 шт.  
Овсяные хлопья — 75 г  
Молоко 1% — 300 мл  
Яйцо — 1 шт.  
Разрыхлитель — 2 ч. л.  
Корица — 3 ч. л.  
Оливковое масло — 20 мл  
Мёд по вкусу

Приготовление:

Яблоки очистить от кожуры, нарезать кубиками. Смешать в миске яблоки, корицу, хлопья, мёд, разрыхлитель. Отдельно смешать яйцо, молоко и оливковое масло. Добавить жидкие ингредиенты к сухим и перемешать. Переложить смесь в форму, смазанную маслом. Выпекать 30 минут при 180°C. Готовую овсянку охладить.

## Кабачковая запеканка

на 100 грамм - 103 ккал ♦ Б/Ж/У - 12/4/3

Кабачок – 450 г  
Куриное филе - 420 г  
Сыр – 100 г  
Яйцо - 1 шт  
Мука – 1 ст.л  
Соль, перец, приправы по желанию

Приготовление:

Кабачок очистить. Натереть на тёрке. Отжать лишнюю жидкость. Добавить яйцо, муку, соль, перец, специи. Всё смешать и ровным слоем распределить по дну формы для запекания. У меня прямоугольная небольшая, но это не принципиально, подойдёт любая. Сверху раскладываем филе, нарезанное небольшими кусками, чуть солим. Сверху слой тёртого сыра. В духовку при 200 градусах на 30 мин.

## Салат из пекинской капусты, курицы и ананаса

на 100 грамм - 53.5 ккал ♦ Б/Ж/У - 6.12/0.57/5.64

Пекинская капуста – 250 г  
Куриное филе – 200 г  
Консервированный ананасы – 250 г  
Зелёный лук – 80 г  
Натуральный йогурт – 100 г

Приготовление:

Отвариваем куриное филе, режем не очень мелкими кусочками. Нарезаем перья зелёного лука. Тонко шинкуем пекинскую капусту. Ананасы нарезаем кубиками. Смешиваем, капусту, куриное филе, лук, и ананасы и заправляем йогуртом. Солить не надо.

1 неделя 5 день

Дата

Вес

Объем груди

Объем талии

Объем бедер

Дневник худеющей леди

Рацион питания на день		Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	100 г ленивых вареников	13,1	1,9	28,93	183,73
	1 вареное яйцо	6,3	5,5	0,3	76,5
	200 мл черного чая без сахара	0	0	0	0
Перекус	100 г запечённой овсянки	3,4	4,42	15,01	109,91
	1 грейпфрут	0,8	0	7,5	37
	200 мл кефира 2,5%	3	2,5	4	51
Обед	200 г кабачковой запеканки	24	8	6	206
	20 г ржаного хлеба	0,94	0,12	9,9	42
	200 мл компота из сухофруктов	0,02	0	2,08	20,65
Перекус	200 г арбуза	1,4	0,2	11,6	54
	2 шт хлебцы + 25 г мёда	1,16	0,23	25,8	107,5
Ужин	200 г салата из пекинской капусты	12,24	1,14	11,28	107
	70 г запечённой говядины	10,11	8,3	3,57	129,43
	20 г ржаного хлеба	0,94	0,12	9,9	42
	200 мл черного чая без сахара	0	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>77,41</b>	<b>32,43</b>	<b>135,87</b>	<b>1166,72</b>

### Энергозатраты

Деятельность	Время	Ккал

### Вода



Но не кофе, чай, сок и т.д.

Не получается похудеть только у того, кто для этого ничего не делает.



# Рецепты основных блюд

## Яйца в помидорах

на 100 грамм - 69.19 ккал ♦ Б/Ж/У - 4.96/4.04/2.94

Помидоры — 3 шт	Приготовление: Нагрейте духовку до 190 С. Срежьте шляпки у помидоров. Ложкой достаньте сердцевину и семена. Противень застелите бумагой для выпечки. Поставьте полые помидоры на противень. В каждый вбейте яйцо. Посолите по вкусу. Выпекайте 25–30 минут. Поперчите по вкусу. Украсьте зеленым луком.
Яйца куриные — 3 шт	
Соль и перец по вкусу	
Зеленый лук	

## Фаршированный перец

на 100 грамм - 66.4 ккал ♦ Б/Ж/У - 9.19/1.61/3.3

Болгарский перец - 600 г	Приготовление: Для начала чистим перцы от внутренностей. Для начинки необходимо нарезать куриное филе небольшими кусочками, примерно 1×1 см. Так удобнее будет накладывать фарш в половинки перчиков. Отдельно обрабатываем помидоры. Для начала надо отделить шкурку. Для этого вскипятить воду и опустить в нее помидоры примерно на минуту. Потом вынимаем помидоры, они быстро остывают и можно очень легко снять кожуру. Режем уже очищенные помидоры на маленькие кубики, примерно 0,5×0,5 см. Отдельно нарезаем зеленый лук и петрушку. Теперь надо смешать весь фарш вместе. Итак, смешиваем нарезанное куриное филе, нарезанные помидоры и зелень. Добавляем соль, перец и дополнительные специи по вкусу. Туда же добавляем 2-3 ст.л. йогурта без добавок. Все тщательно перемешиваем. Теперь на противень, на котором будет готовиться курица в перце выкладываем половинки перца. В каждую половинку накладываем уже готовую начинку с курицей. Ставим на 20 минут в разогретую духовку на 180-200 градусов. После 20 минут достаем противень и посыпаем каждый перец натертым сыром. Ставим еще на 10 минут – ждем, чтобы сыр расплавился и образовалась корочка.
Куриное филе - 400 г	
Помидор - 3 шт	
Йогурт натуральный - 50 г	
Лук зеленый и укроп - 10 г	
Сыр - 100 г	
Специи - по вкусу	
Соль, перец - по вкусу	

## Белковый торт с филе индейки

на 100 грамм - 85 ккал ♦ Б/Ж/У - 15.43/1.79/1.04

Филе индейки - 600 г	Приготовление: Смешиваем белки и желтки. На сковороде жарим три блина из яиц. Отдельно варим грудку, слегка солим, перчим. Нарезаем грудку кубиками. Смешиваем творог с зеленью и кефиром. Выкладываем в форму: сначала белковый блин, на него – слой творога, курица, листья салата. Повторяем слой. Закрываем все белковым блинчиком. Оставляем в холодильнике на пару часов для пропитки.
Яичный белок - 10 шт	
Яичный желток - 2шт	
Творог 0,2 % - 200 г	
Зелень - 50 г	
Листья салата - 200 г	
Кефир 1% - 50 г	
Соль, перец - по вкусу	

1 неделя 6 день Дата

Вес

Объем груди

Объем талии

Объем бедер

Дневник  
худеющей  
леди

Рацион питания на день		Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	200 г яиц запеченных в помидорах	9,92	8,08	5,88	138,38
	1 хлебца + 25 г сыра голландского	7,15	6,75	2,85	102,75
	200 мл кофе с молоком без сахара	1,6	2	22	112
Перекус	100 г сливочного мороженого	3,6	10	19,5	182
	100 г персика	0,9	0	10,1	42
	200 мл яблочного сока	1	0,8	19,4	84
Обед	100 г салата из морской капусты	0,9	0,2	3	24,9
	200 г фаршированного перца	18,38	3,22	6,6	132,8
	200 мл морс из ягод	0,26	0,12	15,74	70,94
Перекус	200 г арбуза	1,4	0,2	11,6	54
	50 г запечённой овсянки	1,7	2,21	7,5	54,95
Ужин	200 г торт с филе индейки	30,86	3,58	2,08	170
	70 г овощного салата (помидоры + огурцы)	0,49	0	2,52	11,9
	200 мл 2,5% кефира	0,6	0,5	0,8	10,2
Итого		78,76	37,66	129,57	1190,82

## Энергозатраты

Деятельность Время Ккал

Деятельность	Время	Ккал

## Вода



Но не кофе, чай, сок и т.д.

Все победы начинаются с победы над самим собой.



# Рецепты основных блюд

## Яблочные оладушки

на 100 грамм - 75.75 ккал ♦ Б/Ж/У - 2.59/1.89/11.28

Яблоки - 4 шт

Яйцо - 2 шт

Мука - 2 ст. л

Сода - 3 г

Мёд - по вкусу

Приготовление:

Яблоки моем. Срезаем шкуру (если не очень жесткая, можно и оставить) и натираем на крупной терке или в блендере. Смешиваем с мёдом и яйцами. Далее добавляем соду с мукой. Муку необходимо добавлять постепенно, доводя тесто до консистенции густой сметаны. Сковородку разогреваем, но не слишком сильно. Оладьи не должны подгорать и должны хорошо пропекаться. Жарим на масле небольшие оладьи (накладывать тесто можно столовой ложкой).

## Грушевый рулет из лаваша

на 100 грамм - 121.07 ккал ♦ Б/Ж/У - 10.69/1.94/15

Лаваш - 1 шт

Яйца - 2 шт

Творог обезжиренный - 300 г

Груша - 1 шт

Мёд - по вкусу

Приготовление:

Грушу нарезаем на кусочки. 1 яйцо и 1 белок смешиваем с творогом, добавляем мёд. Лаваш расстилаем на столе, выкладываем на него творожную массу и распределяем ее по всей поверхности. Сверху выкладываем кусочки груши и заворачиваем лаваш рулетом. Противень застилаем бумагой для выпечки (или силиконовым ковриком) и помещаем на нее рулет. Сверху рулет промазываем желтком, можно посыпать молотыми орешками. Отправляем в духовку выпекаться при 180С на 25 минут. Готово!

## Суп с фрикадельками

на 100 гр - 176.88 ккал ♦ Б/Ж/У - 9.06/12.74/6.34

Мясной фарш - 400 г

Картофель - 2 шт

Яйцо куриное - 1 шт

Лук репчатый - 2 шт

Морковь - 1 шт

Зелень по вкусу

Лавровый лист по вкусу

Масло оливковое - 3 ст. л

Соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Сначала сделайте фрикадельки. Для этого потрите на мелкой терке лук, взбейте яйцо и мелко порубите зелень. Перемешайте все это с фаршем, посолите и вылепите из этой смеси небольшие шарики. Отварите фрикадельки в течение 2–3 минут, а затем слейте воду — чтобы бульон получился чистым и прозрачным. Залейте фрикадельки 1 л кипяченой воды, добавьте туда мелко порезанные картофелины и варите 10 минут. Нарежьте соломкой морковь, лук нашинкуйте кубиками и обжарьте овощи на оливковом масле, затем добавьте в суп, после чего варите на небольшом огне еще 5 минут. Перед подачей к столу посыпьте суп мелко нарезанной зеленью.

## Филе минтая, приготовленное в духовке с лимоном

на 100 грамм - 58.68 ккал ♦ Б/Ж/У - 12.17/0.77/0.98

Филе минтая — 400 гр

Лимон — 1 шт

Соль, перец — по вкусу

Специи для рыбы — 1-2 ч.л

Приготовление:

Включите духовку нагреваться на 200 градусов. Филе минтая промокните бумажным полотенцем. Оно должно быть сухим. Приготовьте два больших листа фольги, каждый лист согните напополам. Филе выложите в центр фольги. Посыпьте рыбу специями, солью, перцем. Лимон нарежьте кружочками и положите сверху. Заверните плотно фольгу. Шов должен быть сверху. Филе минтая в фольге выложите на противень. Запекайте рыбу в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут. Готовый минтай в духовке будет мягким и сочным.

1 неделя 7 день Дата

Дневник  
худеющей  
леди

Вес

Объем груди

Объем талии

Объем бедер

Рацион питания на день		Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	200 г яблочных оладушек	5,18	3,78	22,56	151,5
	1 вареное яйцо	6,3	5,5	0,3	76,5
	200 мл черного чая без сахара	0	0	0	0
Перекус	150 г грушевого рулета	16,03	2,91	22,5	181,6
	1 банан	1,7	0	22,1	87
	200 мл кофе с молоком без сахара	1,6	2	22	112
Обед	200 г супа с фрикадельками	18,12	25,48	12,68	353,76
	5 шт абрикосов	0,7	0	10,1	44
	200 мл яблочного сока	1	0,8	19,4	84
Перекус	200 г салата из огурца и яйца	4,96	3,26	3,28	62,42
	200 мл черного чая без сахара	0	0	0	0
Ужин	200 г филе минтая	24,34	1,54	1,96	117,36
	20 г ржаного хлеба	0,94	0,12	9,9	42
	200 мл ряженки 2,5 %	0,58	0,5	0,82	10,6
	200 мл морс из ягод	0,26	0,12	15,74	70,94
<b>Итого</b>		<b>81,6</b>	<b>46</b>	<b>163,34</b>	<b>1393,11</b>

### Энергозатраты

Деятельность	Время	Ккал

### Вода



Но не кофе, чай, сок и т.д.

Если стыдно раздеваться,  
значит хватит обжираться!!!





# Таблица энергозатрат различных видов деятельности

Для того, чтобы рассчитать сколько калорий вы сожжете во время той или иной деятельности, воспользуйтесь простой формулой:

*Ваш вес x Калорийность физической активности x Её время*

Например, человек, весом 85 кг за час катания на горном велосипеде сожжет 765 ккал (85 x 0.15 x 60).

В одном грамме жира - 9 ккал, из чего следует, этот человек сожжет 85 грамм жира за час катания на горном велосипеде. Пользуясь этой простой формулой, вы можете с легкостью рассчитать продуктивность ваших аэробных тренировок.

<u>Трудовая деятельность</u>	<u>ккал/мин*кг</u>
работа барменом	0.0439
работа плотником	0.062
работа спортивным тренером	0.07
работа шахтером	0.106
работа за компьютером	0.024
Строительство	0.097
работа клерком	0.031
работа пожарником	0.211
работа лесником	0.1409
работа оператором тяжелых машин	0.0439
тяжелые ручные инструменты	0.1409
уход за лошадьми	0.106
работа в офисе	0.0206
работа каменщиком	0.123
работа массажистом	0.07
работа полицейским	0.0439
учеба в классе	0.031
работа сталелитейщиком	0.1409
работа актером в театре	0.053
работа шофером грузовика	0.035
<u>Дела по дому</u>	<u>ккал/мин*кг</u>
уход за ребенком (купание, кормление)	0.062
детские игры	0.0879
приготовление еды	0.0439
покупка продуктов	0.062
тяжелая уборка	0.079
Перемещение мебели	0.106
перенос коробок	0.123
распаковка коробок	0.062
игры с ребенком (умеренная активность)	0.07
игры с ребенком (высокая активность)	0.0879
чтение сидя	0.02
стояние в очереди	0.0219
Сон	0.0109
просмотр телепередач	0.013

<b><u>Фитнес, аэробика</u></b>	<b><u>ккал/мин*кг</u></b>
аэробика лёгкая	0.097
аэробика интенсивная	0.123
степ-аэробика легкая	0.123
степ-аэробика интенсивная	0.1759
водная аэробика	0.7
велосипедный тренажер (средняя активность)	0.123
велосипедный тренажер (высокая активность)	0.185
ритмическая гимнастика (тяжелая)	0.1409
ритмическая гимнастика (легкая)	0.079
тренажеры типа "наездник"	0.0879
гребной тренажер (средняя активность)	0.123
лыжный тренажер	0.167
растягивания (хатха-йога)	0.07
подъем тяжестей	0.053
интенсивный подъем тяжестей	0.106
<b><u>Спорт</u></b>	<b><u>ккал/мин*кг</u></b>
стрельба из лука	0.062
бадминтон	0.079
баскетбол	0.114
бильярд	0.0439
горный велосипед	0.15
велосипед 20 км/ч	0.1409
велосипед 25 км/ч	0.1759
велосипед 30 км/ч	0.211
велосипед 35+ км/ч	0.2899
кегли	0.053
бокс	0.158
керлинг	0.07
быстрые танцы	1.06
медленные танцы	0.053
фехтование	0.106
американский футбол	0.158
гольф	0.097
гандбол	0.211
ходьба на природе	0.106
хоккей	0.1409
верховая езда	0.07
гребля на байдарке	0.0879
восточные единоборства	0.1759
ориентирование на местности	0.158
спортивная ходьба	0.114
ракетбол	0.123
альпинизм (восхождение)	0.194
катание на роликах	0.123
прыжки с веревкой	0.1759
бег 8,5 км/ч	0.1409
бег 10 км/ч	0.1759
бег 15 км/ч	0.255

бег на природе	0.158
катание на скейтборде	0.0879
бег на лыжах	0.1409
катание с гор на лыжах	0.106
санный спорт	0.123
плавание с маской и трубкой	0.0879
футбол	0.123
софтбол	0.0879
плавание (общее)	0.106
быстрое плавание	0.1759
плавание на спине	0.1409
плавание (брасс)	0.1759
плавание (баттерфляй)	0.194
плавание (кроль)	0.194
теннис	0.123
волейбол (игра)	0.053
волейбол (соревнования)	0.07
пляжный волейбол	0.1409
ходьба 6 км/ч	0.07
ходьба 7 км/ч	0.079
ходьба 8 км/ч	0.0879
быстрая ходьба	0.106
водные лыжи	0.106
водное поло	0.1759
водный волейбол	0.053
борьба	0.106
<b><u>Работа на даче</u></b>	<b><u>ккал/мин*кг</u></b>
работа в огороде (общая)	0.079
рубка дров	0.106
выкапывание ям	0.0879
складывание, переноска дров	0.0879
работа в огороде (прополка)	0.081
укладывание дерна	0.0879
работа с газонокосилкой	0.079
посадка в огороде	0.07
посадка деревьев	0.079
работа граблями	0.07
уборка листьев	0.07
ручная уборка снега	0.106
<b><u>Ремонт дома или машины</u></b>	<b><u>ккал/мин*кг</u></b>
починка машины	0.053
плотницкие работы	0.106
починка мебели	0.079
прочистка водостоков	0.0879
укладка ковра или кафеля	0.079
кровельные работы	0.106
электропроводка	0.053