

Официальный портал Минздрава России о **Вашем** здоровье



TAKZDOROVO.RU

Информационный портал по здоровому образу жизни

ЗОЖ55



ПИТАНИЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА И ОЖИРЕНИИ



ПРОДУКТЫ И БЛЮДА	СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН	СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА
Хлеб и хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия из цельнозерновой муки	Изделия из сдобного теста, мучные изделия с кремом, слоеное тесто, торты, вафли
Мясо, птица, субпродукты, мясо-колбасные изделия	Блюда из нежирной говядины, телятины, птицы в отварном или запеченном виде	Жирное мясо, внутренние органы животных, сало, мясные консервы, колбасы, сосиски, сардельки
Молочные продукты и яйца птиц	Яйцо, молоко, творог, кефир, простокваша, ацидофильное молоко низкой жирности, белые пресные сыры	Сметана, мороженое, твердые сыры, соленые сыры
Овощи	Любые	Консервированные овощи, соленья
Фрукты/ягоды	Любые в свежем виде	Консервированные фрукты и ягоды
Жиры и масла	Растительные нерафинированные масла (подсолнечное, оливковое и др.)	Животный жир (сало), маргарин; кулинарные жиры
Напитки	Вода, некрепкий чай, чай с молоком; отвар шиповника без сахара	Крепкий чай и кофе, алкогольные напитки, фруктовые и овощные соки
Орехи, семена	Любые 1 ст. ложка	Орехи соленные и в сахарной глазури

ПРИМЕР ОДНОДНЕВНОГО РАЦИОНА ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА И ОЖИРЕНИИ

ЗАВТРАК

Омлет с зеленью и семенами подсолнечника — 100/10/10 г
Каша овсяная на воде — 150 г
Йогурт натуральный 1% с кусочками чернослива — 125/50 г
Кофейный напиток из цикория - 250 мл

ОБЕД

Суп-пюре из тыквы (без сливок) — 250 мл
Тушеная грудка курицы — 100 г
Салат из капусты с морковью — 200 г
Чай с лимоном — 150 мл
Груша — 100 г

ПОЛДНИК

Яблоко — 100 г
Отвар шиповника — 200 мл

УЖИН

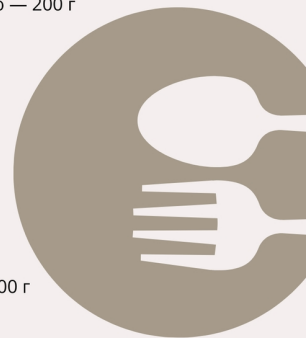
Запеченная сельдь — 100 г
Винегрет без картофеля — 200 г
Чай с лимоном — 250 мл

НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Хлеб ржаной — 150 г

Калорийность рациона — 1604 ккал, общий белок – 73 г (18 %*), общий жир – 55 г (30%*), насыщенный жир – 14 г (8%*), пищевые волокна – 26 г, натрий – 2025мг

*от калорийности рациона





ВЫБОР

В ЧЕМ СЕБЯ СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬ



СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

748 ккал (калорийность для 100 г)

Содержит 60-70% животного жира, который долго расщепляется в организме, а также холестерин. Хлеб с маслом весьма опасное для фигуры сочетание



МАЙОНЕЗ

627 ккал

Вреден для организма в целом, не содержит ни одного полезного компонента. В состав входят синтетические добавки



ЧИПСЫ

520 ккал

Содержат канцерогены и большое количество соли. Увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний



ЖИРНОЕ МЯСО

свинина - 489 ккал, говядина - 384 ккал

Содержит большое количество животного жира (25-30%), что вредно для фигуры



СЛАДОСТИ

шоколад - 544 ккал, печенье - 417 ккал

Шоколадные конфеты, батончики, печенье, халва, пирожные, тортики



ЖИРНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

сыр - 363 ккал, творог 11% - 170 ккал

Высокое содержание жира и сахара (например в йогурте), способствующих быстрому набору веса



КОЛБАСА И СОСИСКИ

319 ккал

Это технически переработанное мясо, которое содержит насыщенные жиры, специи и соль



ХЛЕБ И ВЫПЕЧКА

слойка - 292 ккал, хлеб - 265 ккал

Хлебобулочные изделия - главный враг стройности



АЛКОГОЛЬ

в среднем 235 ккал, водка - 235 ккал, ликер - 327 ккал

Замедляется метаболизм, организм прекращает сжигать накопленный жир, предпочитая получать энергию из мышц. Мышечная масса снижается, а жировая прослойка растёт



ЖАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

192 ккал

Съедая порцию картофеля фри можно всего за несколько дней набрать лишний вес

ЗА ТОБОЙ

ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА



АВОКАДО



ЛИМОННЫЙ СОК ГОРЧИЦА



ЯБЛОЧНЫЕ ЧИПСЫ



ПОСТНОЕ МЯСО (индейка, курица)



ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД



НЕЖИРНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



МОРСКАЯ РЫБА



ХЛЕБ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА



БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НЕГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ



ОТВАРНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ



ТАК ЗДОРОВО