Модуль 6

**Как правильно посчитать энергетическую ценность рациона?**

Дорогие участники командного первенства ***#ЖивиЛегчесоц!***

Откорректировать собственный рацион питания, с учетом [соотношения белков, жиров и углеводов](https://gercules.fit/pitanie/pravilnoe-pitanie/sochetaniye-belkov-zhirov-i-uglevodov.html), калорийности и витаминно-минерального состава, сложно. Но можно упростить задачу, воспользовавшись таблицами, над которыми поработали диетологи.

Поскольку вы уже имеете базовые понятия о калориях, посчитали свою суточную калорийность для снижения веса, используя наши таблицы суточного рациона и примерного подсчета калорийности отдельных продуктов, можно составить дневной рацион для себя, с учетом профессиональной деятельности и вашего образа жизни.

Кроме того, подготовила для вас примеры суточного рациона питания на 1500, 1600, 1700 и 1800 ккал. Подчеркиваю, это всего лишь примеры. Специально выбирала такие, где все можно: и кофе, и чай и мороженное…., чтобы подчеркнуть, что при рациональном питании можно все, но нужно знать когда и сколько! Вы можете составить свои рационы, зная калорийность продуктов и отдельных блюд (из наших таблиц).

Внимание! ВОДА идет отдельным пунктом, она не имеет калорийности, поэтому в счетчик калорий не включается. Но пить нужно достаточное количество чистой воды, особенно людям, которые хотят похудеть. А вот сколько ее надо в сутки узнаете в следующих модулях!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Таблица суточного рациона в ккал** | | | | | |
|  | **1500 (ккал)** | **1600 (ккал)** | **1700 (ккал)** | **1800**  **(ккал)** | **2000**  **(ккал)** |
| **Завтрак** | 375 | 400 | 425 | 450 | 500 |
| **Перекус** | 150 | 160 | 170 | 180 | 200 |
| **Обед** | 525 | 560 | 595 | 630 | 700 |
| **Перекус** | 150 | 160 | 170 | 180 | 200 |
| **Ужин** | 375 | 400 | 425 | 450 | 500 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Примерный подсчет калорийности** | | |
| **Наименование** | **Вес** | **Количество ккал** |
| Гарниры | 1г | 1 ккал |
| Супы | 1г | 0,2-0,7 ккал |
| Салаты (без заправок) | 1г | 0,2-0,5 ккал |
| Яйцо | 1 штука | 60-70 ккал |
| Колбаса | 1г | 3-4 ккал |
| Хлеб | 1г | 2 ккал |
| Растительное масло | 1г | 9 ккал |
| Сливочное масло | 1г | 6 ккал |
| Майонез | 1г | 4-6 ккал |
| Сметана | 1г | 3-4 ккал |
| Мюсли | 100г | 370 ккал |
| Курица | 1г | 1 ккал |
| Куриная грудка | 1г | 0,9 ккал |
| Говядина | 1г | 2 ккал |
| Свинина | 1г | 2-3 ккал |
| Сыр | 1г | 6 ккал |
| Сахар | 1г | 4 ккал |



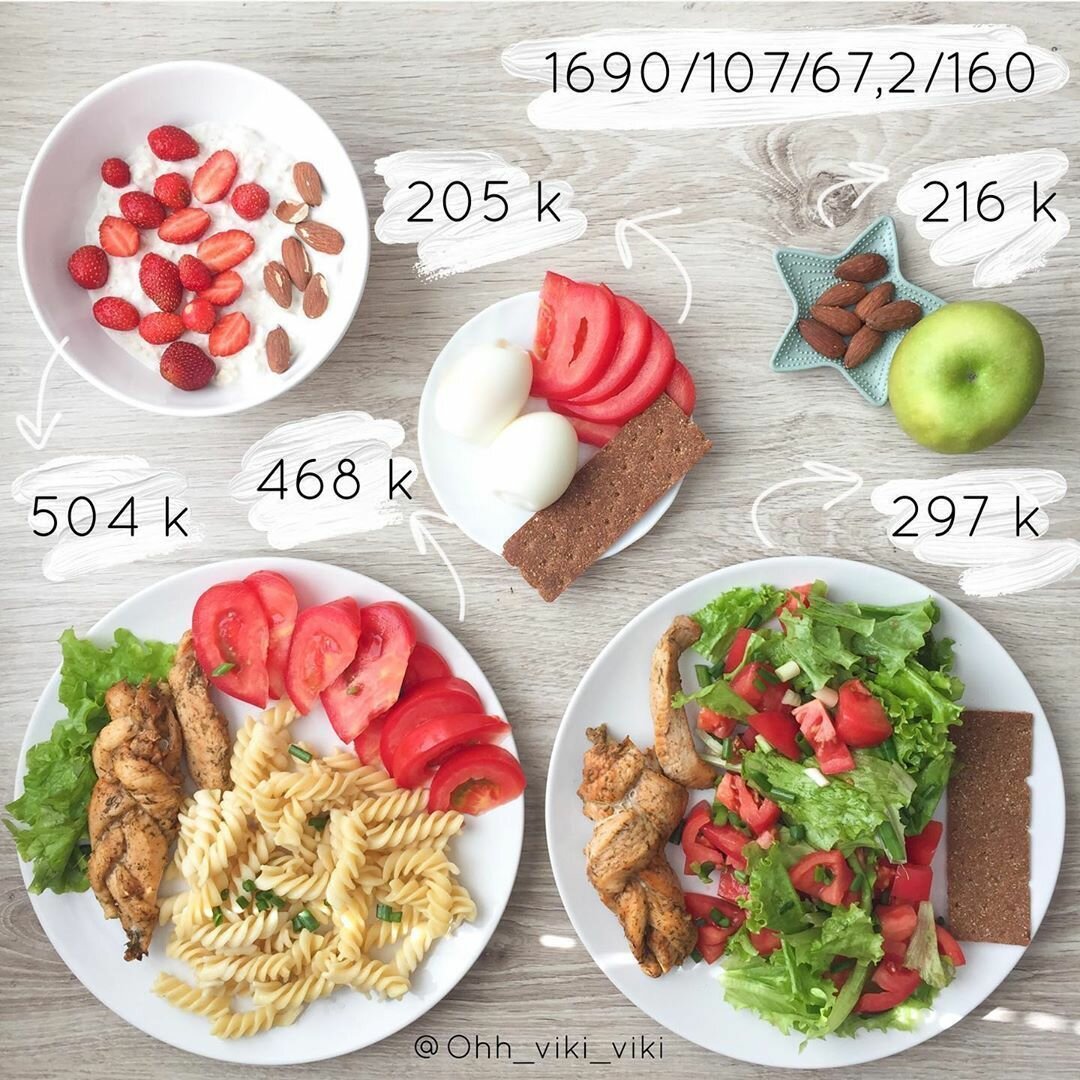
**Суточный рацион питания на 1500 ккал**



**Суточный рацион питания на 1600 ккал**



**Суточный рацион питания на 1700 ккал**

****

**Суточный рацион питания на 1800 ккал**

****