

Дневник питания

Обед 16:00

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Морская фаза Кеты или Сельдь С/М на судне В/У с индикатором разморозки и указанием места вылова (охотское, японское, белое море или северный ледовитый, тихий океан), г (свой посол + вторичная заморозка)	100	184	24.3	9.6	0
Яйцо куриное вареное всмятку, г	120	190.4	15.4	13.9	0.8
Семена льна, г	30	160.2	5.5	12.6	0.5
Подсолнечник, семечки, г	30	120.2	4.1	10.6	2.1
Кунжут, г	25	141.3	4.9	12.2	3.1
Морская капуста (ламинария) сушеная, г	7	13.2	0.5	0.1	1.6
Итого	302	809.3	54.7	59.1	8.1

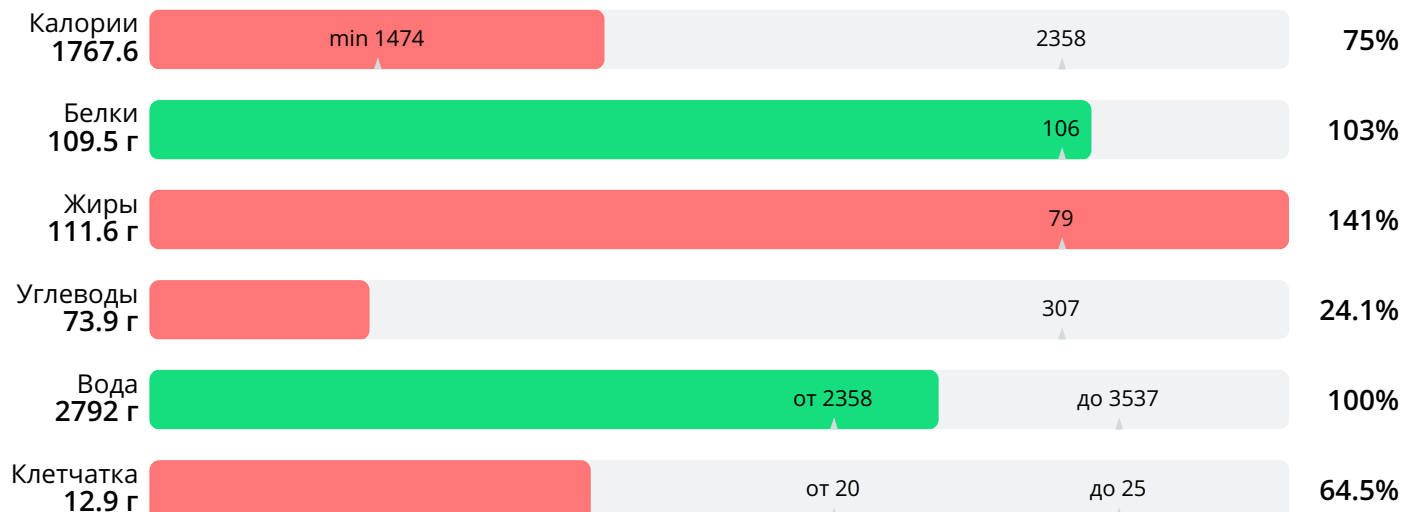
Ужин 20:00

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Помидор (томат), парниковый, г	110	15.4	0.7	0	4.2
Петрушка свежая, г	50	24.5	1.9	0.2	3.8
Оливковое масло, г	30	269.4	0	29.9	0
Творог 2% жирности, г	100	114	20	2	3
Итого	290	423.3	22.5	32.1	11

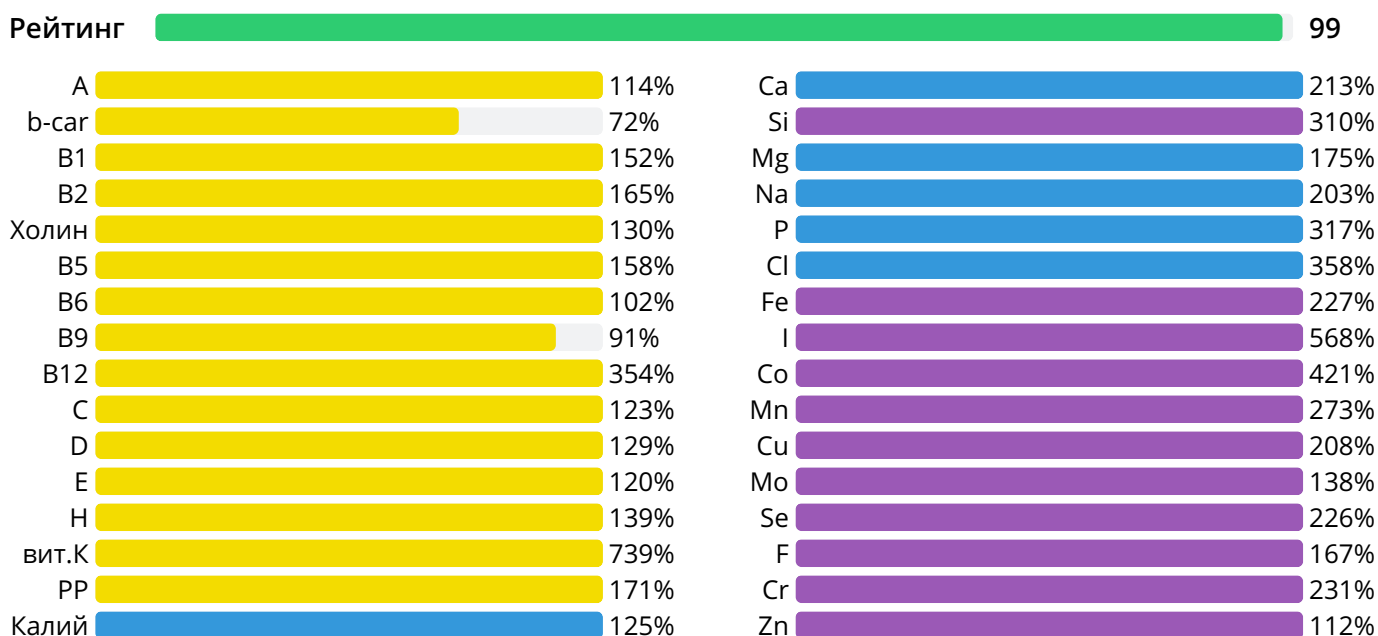
Напитки на сутки

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Чай, заваренный, приготовленный, на водопроводной воде, г	1500	15	0	0	4.5
Сок лимонный, г	30	9.9	0.2	0.1	1.2
Молоко 1,5% жирности, пастеризованное, г	1000	450	30	15	48
Итого	2530	474.9	30.2	15.1	53.7
Итого за день	3132	1767.6	109.5	111.6	73.9

Макронутриенты

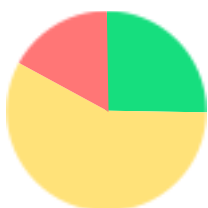


Витамины и минералы



Доля БЖУ в калорийности

Белки	25%	110г
Жиры	58%	112г
Углеводы	17%	74г



Соотношение белков, жиров и углеводов
1 : 1 : 0.7

Углеводы

Общие углеводы, в том числе	86.8 г
Пищевые волокна	12.9 г
Усвояемые углеводы, в том числе	73.9 г
<u>Сахара*</u>	61.4 г

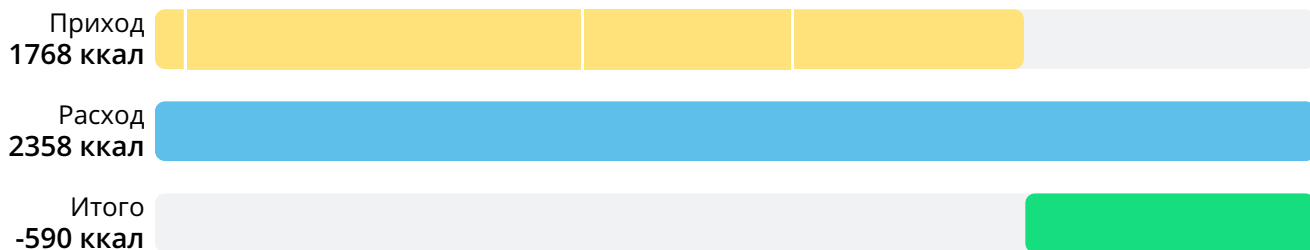
Полисахариды*

5.28 г

Неуточнённые

7.2 г

Энергетический баланс



Изменение веса

Прогноз* -0.08 кг

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

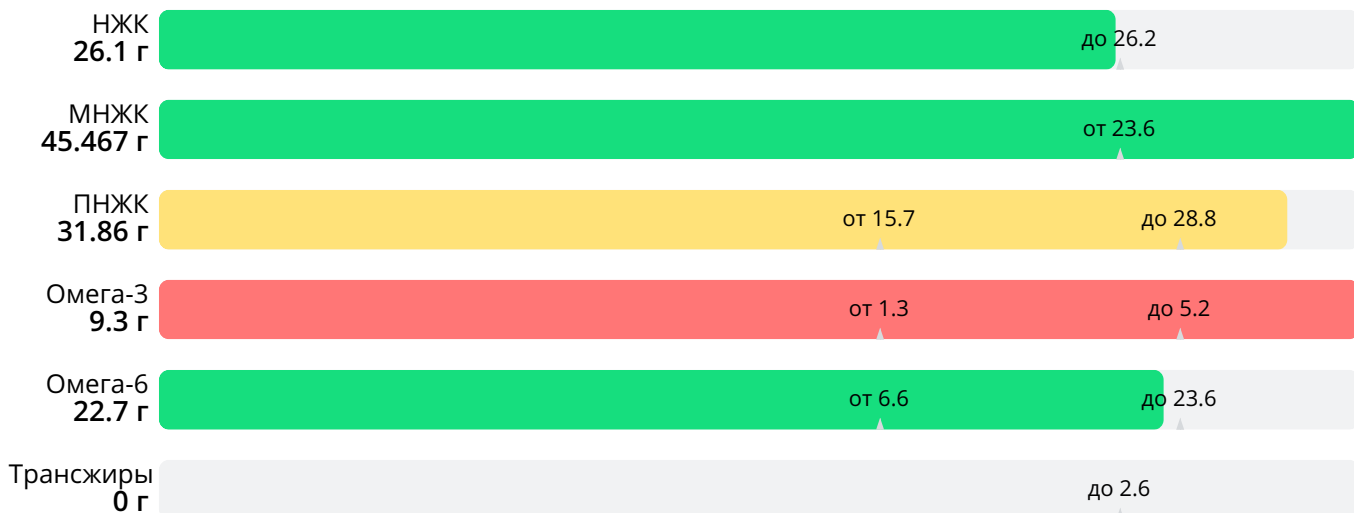
Баланс калия и натрия



Отношение Натрия к Калию 1 : 1.7

Удовлетворительное соотношение натрия и калия! (от 1:1,5 до 1:1,75)

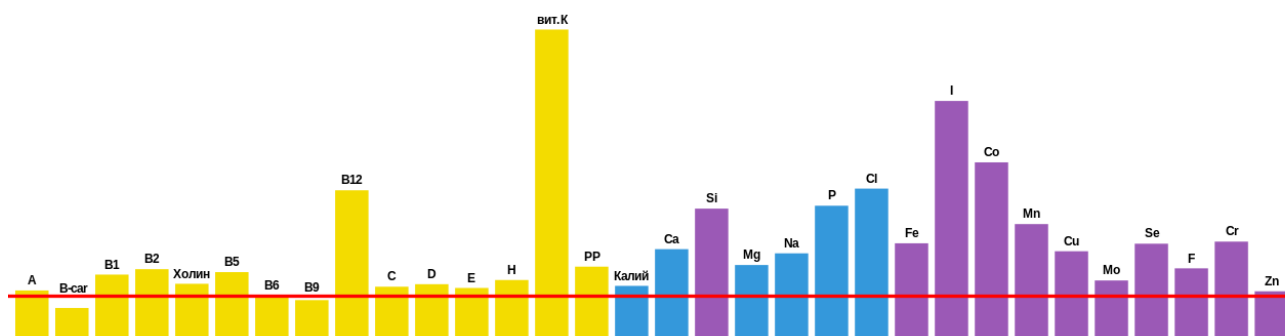
Жирные кислоты



Отношение Омега-3 к Омега-6 1 : 2.4

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".



В случае снятия режима диеты похудения, используется, как основной рацион питания. При наличии тренировок в тренажерном зале, на льду и с собственным весом можно добавлять дополнительное количество белков в зависимости от степени нагрузки. Возможно принять быстрые углеводы до 10г. -йогурт с бифидобактериями, дополнительный прием молока- на 100г. в жидком виде и до 40г. на 100г. -сухое цельное молоко, протеиновый батончик с клетчаткой- в твердом сразу, одновременно после тренировки. Следующий день повышенное употребление жиров без углеводов -яйца, сыр- хотя бы в течении 8 часов подряд.

В организме человека синтезируются витамин D (образуется в коже под действием ультрафиолетового излучения), **витамин А** (синтезируется из предшественников (бета Каротин), поступающих в организм с пищей) и одна из форм **витамина В3** - ниацин (синтезируется из предшественника - аминокислоты триптофана). Также **благодаря функции нормальной микрофлоры толстой кишки синтезируются** в достаточных количествах **витамины К и В7**.

Витамины, синтезируемые кишечной микрофлорой, и их функции

Тип	Функции
Тиамин (витамин В1)	<ul style="list-style-type: none"> Участвует в расщеплении углеводов. Стабилизирует психическое состояние и способствует росту.
Рибофлавин (витамин В2)	<ul style="list-style-type: none"> Участвует в регенерации клеток и энергетическом обмене. Важен для здоровой кожи, волос и ногтей.
Ниацин (витамин В3)	<ul style="list-style-type: none"> Важен для обмена углеводов, жиров и белков.
Пантотеновая кислота (витамин В5)	<ul style="list-style-type: none"> Участвует в обмене жиров, углеводов и белков. Укрепляет иммунитет наряду с витамином В6, фолиевой кислотой и т.д.
Пиридоксин (витамин В6)	<ul style="list-style-type: none"> Отвечает за здоровье кожи. Участвует в синтезе нейромедиаторов.
Кобаламин (витамин В12)	<ul style="list-style-type: none"> Способствует синтезу и восстановлению нуклеиновых кислот и белков в нервных клетках. Предотвращает злокачественную анемию.
Биотин (витамин В7)	<ul style="list-style-type: none"> Поддерживает здоровье волос и кожи. Дефицит биотина вызывает утомление и депрессию.
Фолиевая кислота (витамин В9)	<ul style="list-style-type: none"> Важна для предотвращения анемии. Участвует в синтезе белков и нуклеиновых кислот.
Менахинон (витамин К2)	<ul style="list-style-type: none"> Влияет на свёртывание крови. Также важен для обмена веществ в костной ткани.