




МІЙ РАЦІОН

ПІДГОТУВАЛА БУРМАКА ТЗ-?



Продукт харчування	Спожита кількість, гр	Питома енергетична кількість, ккал на 100 гр	Сумарна енергетична цінність
Йогурт	150 гр	90	135
Сирники	220 гр	140	308
Кофе без цукру, американо	200 гр	6	12
Гречка варена на воді	50 гр	105	53
Куряче філе запечене	80 гр	165	107
2 варених яйця	100 гр	152	152
Чай без цукру	250 гр	0	0



Вафлі	100 гр	480	480
Картопля варена	120 гр	82	98
Котлета жарена	112 гр	230	258
Масло	5 гр	717	36

Загалом у мене вийшло 1639 калорій за добу

Продукт харчування	Спожита кількість, гр	Вміст в 100 грам продукту в грамах			Сумарне споживання в грамах		
		білків	жирів	вуглеводів	білків	жирів	вуглеводів
Йогурт	150 гр	2,2	2,2	14,3	3,3	3,3	21,4
Сирники	220	12,3	6,4	27	25	13	54
Кава	200	0,7	0,1	0,6	1,75	0,25	1,5
Гречка варена на воді	50 гр	13,6	3,3	62,5	6,8	1,6	31,2
Куряче філе	80 гр	30	4	0	24	0,16	0
2 варених яйця	100 гр	12,9	11,6	0,8	12,9	11,6	0,8

Чай чорний без цукру	250 гр	0	0	0	0	0	0
Вафлі	100 гр	5,4	26	63,7	5,4	26	63,7
Картопл я варена	120 гр	2	0,1	19	2,4	0,12	2,28
Котлета жарена	112 гр	14	28	6	15,7	31,4	6,7
Масло	5 гр	0,8	72,5	1,3	0,04	3,6	0,07
Разом					102	80	181

Дія	Тривалість, год	Коефіцієнт фізичної активності	Енергетичні витрати за добу, ккал
Умивання	0,08	1,5	180
Душ	0,15	1,7	382,5
Одягання	0,05	1,8	135
Прийом їжі сидячи	0,3	1,3	585
Легка гімнастика	0,5	3,5	2625
Прогулянка повільна	0,5	2,8	2100
Мийка посуду	0,3	1,5	675
Приготування їжі	0,3	2, 2	990
Разом			7618, 5

Норма вживання вуглеводів для моєї ваги (щоб підтримати вагу) - 190 гр. Я вжила за день 181 гр це трохи нижче норми.

Добова норма білків для моєї ваги (щоб підтримати вагу) - 125 гр.

Я вжила 102 це теж трохи нижче норми.

Добова норма жирів для моєї ваги (щоб підтримати вагу) складає - 50 гр. Я вжила за день 80 гр, це трохи більше моєї норми.

Якщо порівняти раціон 1910р., сучасний раціон та ідеальний то мій раціон більш схильний до ідеального.

	Мій раціон	Ідеальний раціон
Білки	33%	12%
Жири	22%	30%
Вуглеводи	50,1%	58%