***Диетическое питание в клинике внутренних болезней***

Содержание

**1 Продукты питания и другие негативные факторы, оказывающие вредное воздействие на важные органы человека :**

**1.1 Хрящевая ткань**

# **1.2 Почки**

**1.3 Печень**

**2 Биологическая активность овощей**

**2.1 Разделение овощей по биологической активности на 7 групп**

**2.2 Распределение овощей по результатам накопления в них радиоактивных веществ (10 групп)**

**2.3 Норма белка, овощей, фруктов; круп, бобовых, потребляемых организмом человека, в сутки**

**2.3.1 Норма белка, потребляемого организмом человека, в сутки**

**2.3.2 Норма овощей, потребляемых организмом человека, в сутки**

**2.3.3 Норма фруктов, потребляемых организмом человека, в сутки**

**2.3.4 Норма круп, потребляемых организмом человека, в сутки**

**2.3.5 Норма хлеба, потребляемого организмом человека, в сутки**

**2.3.6 Норма бобовых, потребляемых организмом человека, в сутки**

**3. Приложения**

**3.1 Приложение А .. Возможные варианты замены одних продуктов другими**

**Таблица А.1. Возможные варианты замены одних продуктов другими**

**Таблица А.2 .Возможные варианты замены одних овощей другими**

**3.2. Приложение Б Содержание белков, жиров, углеводов, воды, калорий в приготовленной пище**

**Таблица Б.1. Содержание белков, жиров, углеводов, воды, калорий в приготовленной пище**

**3.3. Приложение В Вес тела мужчин (по данным медиков г. Нью-Йорк)**

**Таблица В.1.Вес тела мужчин (по данным медиков г. Нью-Йорк)**

**3.4. Приложение Г Вес тела женщин (по данным медиков г. Нью-Йорк)**

**Таблица Г.1 Вес тела женщин (по данным медиков г. Нью-Йорк)**

**3.5. Приложение Д Средняя потребность в калориях для мужчин**

**Таблица Д.1. Средняя потребность в калориях для мужчин**

**3.6. Приложение Е Средняя потребность в калориях для женщин**

**Таблица Е.1. Средняя потребность в калориях для женщин**

1 Продукты питания и другие негативные факторы, оказывающие вредное воздействие на важные органы человека.

**1.1 Хрящевая ткань.**

***1 Лишний вес.***

***2 Сахар.***

***3 Соль (потребление должно составлять 1,5 – 5 – 6 г в сутки).***

***4 Сладкое.***

***5 Кондитерские изделия.***

***6 Пшеница.***

***7 Свекла (из-за наличия в ней большого количества пуриновых веществ и свекловичного сахара).***

***Комментарии:***

Поэтому все продукты, перечисленные в пп. 2 – 7, необходимо резко ограничить или, вовсе, исключить. Кроме того,
 хрящевая ткань боится всего сладкого и всякой сдобы, поэтому их нужно резко ограничить или же исключить вовсе из рациона
питания, а заменить медом из расчета: 30 – 35 – 50 г 3 (три) раза в неделю. Мед лучше выпить натощак с 250 мл теплой (400) кипяченой воды за 1,5 – 2,5 часа до завтрака.Вместо белого хлеба, батонов, булочек нужно употреблять в пищу черный хлеб (норма 200 – 250 г в сутки); рис (75 г риса заменяет 100 г хлеба). Но так как рис не содержит клетчатки, поэтому его нужно
сочетать с гречкой: ***75 г риса + 75 г гречки или*** ***100*** ***г*** ***гречки + 50 г риса, что будет равно 250 г хлеба.*** Такую кашу можно сварить с овощами (100 г свежей капусты + 50 г моркови + 30г лука) +30 г растительного масла перед употреблением каши + 1,
5 г соли, или же с изюмом (50 г на 1 человека).

Каша из любой крупы варится 21 – 23 минуты, варить ее нужно на воде: из расчета - на 150 г крупы – 300-350 г воды).
Первые 5 минут каша варится на большом огне и необходимо следить, чтобы не выбежала пена, так как в ней сосредоточено все
ценное. После того, как она начнет густеть, огонь убавить и доваривать ее на медленном огне.

# **1.2 Почки**

***1 Вода.***

*Примечание: норма – 1, 25 л – 1, 5 л – 2, 0 л – 2, 5 л; но, с учетом жидкости, входящей в организм с продуктами, так как всякий продукт в своем составе содержит воду и с продуктами ее поступает в организм около 700 (семисот) граммов.*

***2 Белок (особенно белок мяса и рыбы).***

## Примечание: Почки переносят лучше белок молочных продуктов и яйцо.

 ***3 Соль.***

 *Примечание: норма – до 5 – 6 граммов, но лучше – 1,5 – 2,0 – 3,0 грамма.*

**1.3. Печень**

 ***1 Переизбыток углеводов.***

Примечание: только физиологическая норма должна поступить в организм из легкоусвояемых крахмалов (мед, сахар, варенье, джем, конфеты – 35 – 50 грамм, варенья – 2 ст. ложки) – 250 – 270 граммов.

***2 Переизбыток белка.***

*Примечание: 50 – 60 граммов белков животного происхождения, что соответствует 250 – 270 граммам животного происхождения, в том числе:*

*- 150 г любого вареного мяса +120 г творога (1 бутылка кефира + 100 г сметаны);*

*- 250 г вареной рыбы + 120 г творога;*

 ***3 Переизбыток жира.***

 *Примечание: 70 – 90 г жиров: 30 г растительного масла +25 г сливочного масла или 30 г сала, остальные – жиры.*

### 2 Биологическая активность овощей

 **2.1 Разделение овощей по биологической активности на 7 групп**

По биологической активности овощи разделяются на 7 групп (табл. 2.1).

### Таблица 2.1 Биологическая активность овощей

| Группа | **Наименование овощей** |
| --- | --- |
| **1** | **Морковь, перец острый, батат (сладкий картофель)** |
| **2** | **Тыква, листья батата, шпинат (малабарский)** |
| **3** | **Шнит – лук, базилик, мята, мелисса, шпинат** |
| **4** | **Листья лука репчатого, листовая капуста, перец сладкий красный, морская капуста, петрушка, брокколи, цикорий** |
| **5** | **Репа салатная, укроп, спаржевый салат, овощная хризантема, китайская листовая капуста пак-чай, салат осэн** |
| **6** | **Зеленый горошек, капуста, салат листовой, спаржа** |
| **7** | **Томаты, перец сладкий зеленый, соевые бобы** |

**2.2 Распределение овощей по результатам накопления в них радиоактивных веществ (10 групп)**

По накоплению радиоактивных веществ овощи разделяются на 10 групп по возрастающей (табл. 2.2).

Таблица 2.2 Распределение овощей по результатам накопления в них радиоактивных веществ

|  |  |
| --- | --- |
| **Группа** | **Наименование овощей** |
| **1** | **Капуста** |
| **2** | **Томаты** |
| **3** | **Огурец** |
| **4** | **Лук** |
| **5** | **Чеснок** |
| **6** | **Картофель** |
| **7** | **Морковь** |
| **8** | **Свекла** |
| **9** | **Редис** |
| **10** | **Щавель** |

Как следует из таблицы, самая чистая – капуста, но она накапливает нитраты, поэтому в день ее рекомендуется употреблять не более 100 г; перед употреблением ее необходимо обязательно вымачивать (30-60 минут).

**2.3 Норма белка, овощей, фруктов, круп, бобовых, потребляемых организмом человека, в сутки**

**2.3.1 Норма белка, потребляемого организмом человека, в сутки**

Норма белка, потребляемых организмом человека, в сутки: 100 – 12- г, в том числе:

***- 50 – 60 г белка животного происхождения (мясо, рыба, яйца, сыр, творог, кефир, простокваша, молоко);***

***и***

 ***- 50 – 60 г белка растительного происхождения (крупы, бобовые, орехи, семечки, хлеб и все хлебобулочные изделия).***

**Примечание 1: *- 50 – 60 г белка животного происхождения содержится в:***

***- 150 г мяса + 120 г творога;***

***- 250 г рыбы + 120 г творога;***

***- 150 г мяса + 500 г кефира.***

**Примечание 2**

**Примеры расчетов нормы белка, потребляемого организмом человека в сутки, содержащегося в разных продуктах питания**

**Пример 1**

***Исходные данные:***

**- 150 г говядины (34,65 г белка);**

**- 500 мл кефира 1,5% жирности (15,0 г белка).**

**Расчет: 34,65 г+15,0 г=49,65 г, что составляет норму (50-60 г белка).**

**Пример 2**

***Исходные данные:***

**- 150 г говядины (34,65 г белка);**

**- 500 мл йогурта 1,5% жирности (23,5 г белка).**

**Расчет: 34,65 г+23,5 г=58,15 г, что составляет норму (50-60 г белка).**

**2.3.2 Норма овощей, потребляемых организмом человека, в сутки**

Норма овощей, потребляемых организмом человека, в сутки, составляет 300 – 600 г на 1 человека.

**2.3.3 Норма фруктов, потребляемых организмом человека, в сутки**

Норма фруктов, потребляемых организмом человека, в сутки составляет 300 – 500 г на 1 человека.

**2.3.4 Норма круп, потребляемых организмом человека, в сутки**

Норма круп, потребляемых организмом человека, в сутки составляет 110 –150 г.

***Примечание: 75 г крупы заменяет 125 г хлеба.***

**2.3.5 Норма хлеба, потребляемого организмом человека, в сутки**

2.3.5 Норма хлеба, потребляемого организмом человека, в сутки составляет 200 – 250 г.

**2.3.6 Норма бобовых, потребляемых организмом человека, в сутки**

Норма бобовых (**фасоль, горох, бобы, соя, чечевица**), потребляемых организмом человека, в сутки составляет 150 – 180 г
на 1 человека. Желательно употреблять в ужин или обед с овощами.

***Информация к сведению!***

После приема каши необходимо обязательно принять витамин **С** через 10 – 15 минут, чтобы связать фитиновую кислоту,
 которая тормозит усвоение минералов, а также хлеба и хлебобулочных изделий. **Витамин С в организме не образуется и является антагонистом витамина** **В12,** который, в свою очередь, содержится в мясе, желтках яиц, поэтому с этими продуктами витамин С употреблять нельзя. Витамин В12 отсутствует в мясе курицы, гуся, утки; в организме откладывается про запас.

**3.1 Приложение А Возможные варианты замены одних продуктов другими**

**Таблица А.1 Возможные варианты замены одних продуктов другими**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов-заменителей (в граммах)** | **Наименование употребляемых продуктов из расчета 100 г** |
| **Белый хлеб** | **Мясо** | **Творог** | **Молоко** | **Рыба** | **Примечания** |
| **1 Мука пшеничная** | **+ (80гр)** |  |  |  |  | Блины из муки – резко ограничить, а лучше – исключить вовсе и заменить рисом! Хрящевая ткань боится пшеницы, а риса – нет. **Это надо запомнить!** |
| **2 Макароны** | **+ (80г)** |  |  |  |  | Макароны с овощами – хорошее диетическое блюдо, но лучше их заменить кашей из круп с овощами на завтрак + 30 г растительного масла в кашу + 1,5 – 2 г соли. Соль и масло добавляются в готовое блюдо. |
| **3 Крупа** | **+ (75г)** |  |  |  |  | Если сварить кашу из 150 г гречки или овса (геркулеса), пшена, ячневой крупы, перловки; или же 75 г риса + 75 ггречки, то 150 г крупы заменят 200 г белого хлеба, который в этот день уже не надо есть. |
| **4 Творог** |  | **+ (115гр)** |  | **+ (25)** | **+(70)** | 1 Творог 3 (три) раза в неделю: по 200 г + морковь (50 – 70 г без сердцевины, так как сердцевина накапливает в себе все вредные вещества: нитраты, ядохимикаты, радиоактивные вещества и т.д.) + 50 г сметаны – на ужин. Перед едой творога можно выпить 1 (один) стакан кефира. К творогу можно добавить немного орехов, лучше – грецких (20 – 30 г).2 Из этой таблицы мы видим, что такое творог в питании. Он заменимый продукт, а именно: мяса, рыбы, молока, яиц. В твороге содержатся метионин и лецитин. Метионин предупреждает ожирение печени, а лецитин связывает лишний холестерин в организме. В твороге содержится и кальций, но небольщое количество, который связывает стронций. Много кальция содержится в сыре: 150 г сыра покрывает весь кальций (1 – 2 г в сутки), но в сыре много жира, соли и различных примесей, поэтому нам такое количество сыра есть нельзя! А лучше, вообще, - не есть! Лучшие сорта твердого сыра: голландский, российский. 13 г твердого сыра заменяет 100 г молока или кефира, а – это 100 мг кальция.Творог нужно есть только за ужином, так как он медленно расщепляется в кишечнике до своих конечных продуктов – аминокислот, нужных для построения ДНК, образования ферментов, гормонов и т.д. 125 г творога заменяет 500 мл молока или кефира. |
| **5 Рыба** |  | **+ (170)** | **+ (150)** | **+ (35)** |  | Рыба вся заражена глистами, поэтому ее надо хорошо проваривать или прожаривать. Йод сохраняется в рыбе только в первые 1 – 2 дня, как ее только вытащили из воды. Рыба – источник белка, фосфора. Норма рыбы на 1 человека в день – 250 г. 175 г рыбы заменяют 500 мл кефира, молока. |
| **6 Молоко** |  | **+ (480)** | **+ (400)** |  | **+ (300)** | 1 Молоко лучше заменить кефиром. В кефире содержатся:- 2 (две) аминокислоты, которых нет в молоке; они образуются в процессе жизнедеятельности кефирных грибков;- 2 (две) кислоты: молочная – убивает болезнетворные микробы в кишечнике и угольная – нормализует работу кишечника;- алкоголь, поэтому биокефир употреблять только один раз в неделю.2 Для того, чтобы в организм ежедневно поступил 1 (один) грамм кальция, нужно выпить за день 1 литр (один) молока или кефира, но мы столько выпить не можем. Но 500 мл должны выпить за день, обязательно. Дело в том, что молоко или кефир стоят на первом месте по слизеобразующему эффекту: страдает печень! **Морковь хорошо убирает слизеобразующий эффект всех молочных продуктов.** Поэтому морковь должна присутствовать в питании ежедневно (**50 – 70 г - без сердцевины**). В 1 л молока или кефира содержится 1 (один) грамм кальция. Для молодого возраста этого достаточно, а в пожилом возрасте нужно 1,5 – 2 г кальция, т.к. идет разрушение костной ткани (развивается болезнь «остеопороз», ей страдают больше женщины, может вырасти горб). Молочным продуктам надо уделять большое внимание, т.к. кальций поступает , в основном, с молочными продуктами. Кальций разрушается при кипячении, под действием кислоты, даже – аскорбиновой. |
| **7 Яйцо**  |  | **+ (135)** | **+ (110)** | **+ (110)** | **+(80)** | 1 яйцо весит 52 – 57 г и меньше. |
| **8 Мясо** |  |  | **+ (85)** | **+(20)** | **+ (50)** | Мясо нужно есть 2 – 3 раза в неделю по 150 г с овощами и зеленью, жира никакого не нужно, так как жир затормозит усвоение белка. Не должно быть также и никакой кислоты при приеме мяса. 100 г мяса заменяет 500 мл кефира. |
| **9 Сметана** |  |  |  | **+(70)** |  | 100 г сметаны заменяет 150 мл молока или кефира. |
| **10 Сыр** |  |  |  | **+ (13)** |  | 26 г сыра заменяет 200 мл кефира или молока |

**Таблица А.2 Возможные варианты замены одних овощей другими**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование употребляемых овощей из расчета 100г** | **Наименование овощей – заменителей из расчета в граммах** |
| **Свекла** | **Морковь** | **Капуста** | **Примечания** |
| **1 Картофель** | **100 г** | **200 г (норма 50 – 70 г)** | **300 г (норма 100 г ежедневно)** |  |
|  | Свекла содержит много пуринов, свекловичного сахара: у кого проблемы с суставами, остеохондрозом, свекла ограничивается в питании, а лучше – исключается. | Морковь убирает слизеобразующий эффект молочных продуктов (1 – е место); сахара (2 – е место); крахмалов, в т.ч.: крупы, картофель, хлебобулочные изделия, бобовые – 3 – место; овощи – 4 – место; фрукты – 5 е место. Поэтому морковь нужно есть ежедневно по 50 – 70 г с молочными продуктами, кашами, овощами, бобовыми.  | Капуста белокочанная, цветная накапливают большое количество нитратов, страдает щитовидная железа. Поэтому ее нельзя употреблять более 100 г в сутки. |  |

3.2 Приложение Б Содержание белков, жиров, углеводов, воды, калорий в приготовленной

пище

**Таблица Б.1 Содержание белков, жиров, углеводов, воды, калорий в приготовленной пище**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Вода** | **Калории** | **Примечание** |
| **1** Свинина (жаркое): в 100 г | 19,5 | 40,4 | 0 | 38,6 | **286** |  |
| **1.1** Свинина: в 150 г | 29,2 | 60,6 | - | 57,9 | **429** |  |
| **1.2** Творог (обезжиренный): в 120 г  | 19,32 | 0,6 | 3,36 | 98 | **103,2** |  |
| **Итого (1.1 +1.2):** | **48,52** | **61,2** | **3,36** | **155,9** | **532,2** |  |
| **2** Телятина (жаркое): в 100 г | 30,5 | 11,5 | 0 | 55,1 | **230** |  |
| **2.1** Телятина: в 150 г | 45,75 | 17,25 | 0 | 82,65 | **345** |  |
| **2.2** Творог (8% жирности): в 120 г | 14,4 | 4,8 | 1,44 | 90 | **115,2** |  |
| **2.3** Творог (8% жирности): в 100 г | 12,0 | 4,0 | 1,2 | 75,0 | **96** |  |
| **Итого (2.1 +2.2):** | **60,15** |  |  |  |  |  |
| **3** Телятина (жаркое): в 150 г | 45,75 | - | - | - | **-** |  |
| **3.1** Кефир(1,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | 7,5 | 20 | 457,5 | **203,5** |  |
| **3.2** Кефир(1,5% жирности): в 100 мл | 3 | 1,5 | 4 | 91,5 | **40,7** |  |
| Итого (3 +3.1): | **60,75** |  |  |  |  |  |
| **4** Баранина (печеная): в 100 г | 25,0 | 20,4 | 0 | 52,4 | **266** |  |
| **4.1** Баранина (печеная): в 150 г | 37,5 | 30,6 | 0 | 78,6 | **399** |  |
| **4.2** Творог (8% жирности): в 120 г | 14,4 | 4,8 | 1,44 | 90,0 | **115,2** |  |
| **4.3** Кефир(1,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | 7,5 | 20 | 457,5 | **203,5** |  |
| **Итого (4.1 +4.2):** | **51,9** |  |  |  |  |  |
| **5** Говядина (гуляш): в 100 г | 23,1 | 15,2 | 0 | 52,0 | **229** |  |
| **5.1** Говядина (гуляш): в 150 г | 34,65 | 22,8 | - | 78,0 | **343,5** |  |
| **5.2** Кефир(1,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | - | - | - | **-** |  |
| **5.3** Йогурт (1,5% жирности): в 500 мл | - | - | - | - | **-** |  |
| **Итого (5.1 + 5.2):** | **49,65** |  |  |  |  |  |
| **Итого (5.1 + 5.3):** | **58,15** |  |  |  |  |  |
| **6** Печень говяжья: в 100 г | 20,1 | 7,3 | 1,9 | 50,8 | **153** |  |
| **6.1** Печень говяжья: в 150 г | 30,15 | 10,95 | 2,85 | 76,2 | **229,5** |  |
| **6.2** Кефир(1,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | 7,5 | 20,0 | 457,5 | **203,5** |  |
| **6.3** Сыр: в 25 г | 7,5 | - | - | - | **-** |  |
| **Итого (6.1 + 6.2 +6.3)** | **52,65** |  |  |  |  |  |
| **7** Почки: в 100 г | 25,7 | 5.8 | 0 | 66,0 | **90** |  |
| **7.1** Почки: в 150 г | 48.55 | 8.7 | 0 | 99,0 | **135** |  |
| **7.2** Кефир(1,5% жирности): в 500 мл | 15.0 | - | - | - | **-** |  |
| **Итого (7.1 +7.2)** | **63.55** |  |  |  |  |  |
| **8** Утка без кожи и жира: в 100 г | 25.3 | 9.7 | 0 | 50,0 | **189** |  |
| **8.1** Утка без кожи и жира: в 150 г | 37.9 | 19.4 | 0 | 100,0 | **278** |  |
| **8.2** Кефир(1,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | 7,5 | 20,0 | 457,5 | **203,5** |  |
| **8.3** Кефир(2,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | - | - | - | **-** |  |
| **8.4** Йогурт (1,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | - | - | - | **-** |  |
| **Итого (8.1 +8.2)** | **52,9** |  |  |  |  |  |
| **9** Утка с кожей и жиром: в 100 г | 19,6 | 29,0 | 0 | 52 | **339** |  |
| **9.1** Утка с кожей и жиром: в 150 г | 29,4 | 43,5 | 0 | 78 | **508,5** |  |
| **9.2** Кефир (1,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | 7,5 | 20,0 | 457,5 | **203,5** |  |
| **9.3** Кефир (2,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | - | - | - | **-** |  |
| **9.4** Йогурт (1,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | - | - | - | **-** |  |
| **9.5** Сметана (10,0% жирности): в 100 г | 3,0 | - | - | - | **-** |  |
| **9.6** Сметана (15,0% жирности): в 100 г | 2,9 | - | - | - | **-** |  |
| **9.7** Сметана (25,0% жирности): в 100 г | 2,6 | - | - | - | **-** |  |
| **Итого (9.1 +9.2+9.5)** | **47,4** |  |  |  |  |  |
| **10** Индейка (запеченная) крыло: в 100 г | 29,8 | 1,4 | 0 | 59 | **132** |  |
| **10.1** Индейка (запеченная) крыло: в 150 г | 44,7 | 2,1 | 0 | 88,5 | **198** |  |
| **10.2** Индейка (запеченная) ножка: в 100 г | 27,8 | 4,1 | 0 | 59,0 | **148** |  |
| **10.3** Индейка (запеченная) ножка: в 150 г | 41,7 | 6,15 | 0 | 88,5 | **222** |  |
| **10.4** Кефир (1,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | 7,5 | 20,0 | 457,5 | **203,5** |  |
| **10.5** Сыр твердый: 25 г | 5,0-6,0 | - | - | - | **-** |  |
| **Итого (10.3 +10.4+10.5)** | **61,7** |  |  |  |  |  |
| **11** Гусь (запеченный): в 100 г | 29,3 | 22,4 | 0 | 46,7 | **319** |  |
| **11.1** Гусь (запеченный): в 150 г | 43,95 | 33,6 | 0 | 70,05 | **478,5** |  |
| **11.2** Кефир (1,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | 7,5 | 20,0 | 457,5 | **203,5** |  |
| **Итого (11.1 +11.2)** | **58,95** |  |  |  |  |  |
| **12** Курица без кожи (крыло): в 100 г | 26,5 | 4,0 | 0 | 61,0 | **142** |  |
| **12.1** Курица без кожи (крыло): в 150 г | 39,75 | 6,0 | 0 | 91,5 | **213** |  |
| **12.2** Курица без кожи (ножка): в 100 г | 23,1 | 6,9 | 0 | 61,0 | **155** |  |
| **12.3** Курица без кожи (ножка): в 150 г | 34,65 | 10,35 | 0 | 91,5 | **232,5** |  |
| **12.4** Кефир (1,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | 7,5 | 20,0 | 457,5 | **203,5** |  |
| **12.5** Сметана (10,0% жирности): в 200 г | 6,0 | - | - | - | **-** |  |
| **12.6** Сметана (15,0% жирности): в 200 г | 5,8 | - | - | - | **-** |  |
| **12.7** Сметана (25,0% жирности): в 200 г | 5,2 | - | - | - | **-** |  |
| **Итого (12.3 +12.4+12.5)** | **55,65** |  |  |  |  |  |
| **13** Крольчатина: в 100 г  | 26,6 | 7,7 | 0 | 63,9 | **179** |  |
| **13.1** Крольчатина: в 150 г  | 39,9 | 11,55 | 0 | 95,85 | **268,5** |  |
| **13.2** Кефир (1,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | 7,5 | 20,0 | 457,5 | **203,5** |  |
| **13.3** Йогурт (1,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | - | - | - | **-** |  |
| **13.4** Сыр твердый: 25 г | 5,0-6,0 | - | - | - | **-** |  |
| **Итого (13.1 +13.2.+13.4)** | **59,9** |  |  |  |  |  |
| **14** Фарш говяжий :в 100 г | 22,3 | 15,0 | 7,0 | 58,5 | **217** |  |
| **14.1** Фарш говяжий :в 150 г | 33,45 | 22,5 | 16,5 | 87,75 | **325,5** |  |
| **14.2** Кефир (1,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | 7,5 | 20,0 | 457,5 | **203,5** |  |
| **14.3** Сметана (10,0% жирности): в 200 г | 6,0 | - | - | - | **-** |  |
| **14.4** Сметана (10,0% жирности): в 100 г | 3,0 | - | - | - | **-** |  |
| **Итого (14.1 +14.2+14.3)** | **54,45** |  |  |  |  |  |
| **15** Ветчина: в 100 г | 16,3 | 39,6 | 0 | 31 | **289** |  |
| **15.1** Творог (8% жирности): в 200 г | 24,0 |  |  |  |  |  |
| **15.2** Кефир (1,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | 7,5 | 20,0 | 457,5 | **203,5** |  |
| **15.3** Кефир (2,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | - | - | - | **-** |  |
| **Итого (15 +15.1+15.2)** | **55,3** |  |  |  |  |  |
| **16** Колбаса «сухая»: в 100 г | 19,3 | 45,2 | 1,9 | 30,5 | **491** |  |
| **16.1** Кефир (1,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | 7,5 | 20,0 | 457,5 | **203,5** |  |
| **16.2** Кефир (2,5% жирности): в 500 мл | 15,0 | - | - | - | **-** |  |
| **16.3** Творог (8% жирности): в 200 г | 24,0 | - | - | - | **-** |  |
| **16.4** Сметана (10,0% жирности): в 100 г | 3,0 | - | - | - | **-** |  |
| **Итого (16+16.1+16.3+16.4)** | **61,3** |  |  |  |  |  |

**3.4 Приложение В Вес тела мужчин (по данным медиков**

**г. Нью-Йорк)**

**Таблица В.1 Вес тела мужчин (по данным медиков**

**г. Нью-Йорк)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рост,****см** | **Вес, кг** |
| **Фигура** |
| **Худая** | **Нормальная** | **Массивная** |
| **155** | **48** | **53** | **58** |
| **157** | **49** | **54** | **60** |
| **160** | **50** | **56** | **62** |
| **162** | **51** | **57** | **63** |
| **165** | **53** | **59** | **65** |
| **167** | **54** | **61** | **67** |
| **170** | **56** | **63** | **69** |
| **172** | **58** | **64** | **71** |
| **175** | **59** | **66** | **73** |
| **177** | **62** | **68** | **75** |
| **180** | **63** | **70** | **78** |
| **183** | **65** | **73** | **79** |
| **186** | **67** | **74** | **82** |
| **188** | **69** | **77** | **84** |
| **191** | **71** | **79** | **87** |

**3.5 Приложение Г Вес тела женщин (по данным медиков г. Нью-Йорк)**

**Таблица Г.1 Вес тела женщин (по данным медиков**

**г. Нью-Йорк)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рост,** **см** | **Вес, кг** |
| **Фигура** |
| **Худая** | **Нормальная** | **Массивная** |
| **142** | **39** | **44** | **48** |
| **145** | **40** | **45** | **50** |
| **147** | **42** | **46** | **51** |
| **150** | **43** | **48** | **53** |
| **152** | **44** | **49** | **54** |
| **155** | **45** | **50** | **55** |
| **157** | **47** | **52** | **57** |
| **160** | **48** | **54** | **59** |
| **162** | **50** | **56** | **62** |
| **165** | **51** | **58** | **63** |
| **167** | **53** | **60** | **65** |
| **170** | **56** | **62** | **67** |
| **172** | **57** | **63** | **69** |
| **175** | **58** | **65** | **71** |
| **177** | **60** | **67** | **73** |

**3.6 Приложение Д Средняя потребность в калориях для мужчин**

**Таблица Д.1 Средняя потребность в калориях для мужчин**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Калории** |
| **Образ жизни** |
| **Сидячий** | **Средне-активный** | **Очень активный** |
| **18-34 года** | **2510** | **2900** | **3350** |
| **35-64 лет** | **2400** | **2750** | **3350** |
| **65-74 года** | **2400** | **2750** |  |
| **После 75 лет** | **2150** |  |  |

**3.7 Приложение Е Средняя потребность в калориях для женщин**

**Таблица Е.1 Средняя потребность в калориях для женщин**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Калории** |
| **Образ жизни** |
| **Сидячий** | **Умеренный** | **Очень активный** | **Во время беременности** | **Во время****кормления грудью** |
| **18-54 года** | **2000** | **2200** | **2500** | **2400** | **2750** |
| **55-74 года** | **1900** | **2150** | **-** | **-** | **-** |
| **После 75 лет** | **1680** | **-** | **-** | **-** | **-** |