Рационы питания для лиц с ожирением

Мужчина 170 см, 100 кг, низкая физ активность (1800 ккал)

Завтрак:

- омлет из 2х яиц 120 г – 300 ккал
- 1 кусочек хлеба цельнозернового – 76,5 ккал
- 1 помидор 100 г – 20 ккал
- Кофе с молоком без сахара – 80 ккал

Итог: 476,5 ккал

Обед:

- Щи из свежей капусты 200 г – 232 ккал
- Рыба тушеная с овощами – 286 ккал
- 1 кусочек хлеба цельнозернового – 76,5 ккал
- Чай без сахара – 4 ккал

- Итог: 598,5 ккал

Полдник:

- 1 стакан ряженки 4% (200 мл) – 134 ккал
- 1 зеленое яблоко 120 г – 55 ккал

- Итог: 189 ккал

Ужин:

- Творог 5% со сметаной 15% 200 г – 356 ккал
- Миндаль 28 г – 180,6 ккал

- Итог: 536,6 ккал

- Суммарно за день: 1800 ккал

Мужчина, средняя физ активность (2300 ккал)

Завтрак:

- Каша овсяная на молоке 3,2% (200 г) – 204 ккал
- 1 кусочек хлеба цельнозернового – 76,5 ккал
- Сыр голландский 2 кусочка (60 г) – 200 ккал
- Чай без сахара – 4 ккал

Итог: 484,5 ккал

Обед:

- Макароны отварные 200 г – 222 ккал
- Куриная грудка, запечённая в кефире 200 г– 360,8 ккал
- Овощная смесь Скандинавская 100 г – 38 ккал

- Итог: 620,8 ккал

Полдник:

- Тост с творожным сыром, томатом и базиликом (2 шт) – 324 ккал
- Чай черный без сахара 200 мл – 4 ккал

- Итог: 328 ккал

Ужин:

- Котлеты из индейки 200 г – 336,8 ккал
- Вареное яйцо вкрутую 2 шт – 310 ккал
- Овощная смесь Скандинавская 100 г – 38 ккал

- Итог: 684,8 ккал

- Суммарно за день: 2118,1 ккал

Женщина 170 см, 92 кг, низкая физ активность (1600 ккал)

Завтрак:

- Сырники (творог 5%) (150 г) – 310,95 ккал
- Банан 150 г – 144 ккал
- Чай черный без сахара 200 мл – 4 ккал

Итог: 458,95 ккал

Обед:

- Суп куриный с вермишелью 200 г – 580 ккал
- Салат витаминный 150 г – 109,8 ккал
- 1 кусочек хлеба цельнозернового – 76,5 ккал

- Итог: 766,3 ккал

Полдник:

- Зеленое яблоко 120 г – 55 ккал

- Итог: 55 ккал

Ужин:

- Салат с яйцом, фасолью и тунцом 200 г – 193,8 ккал
- 1 кусочек хлеба цельнозернового – 76,5 ккал

- Итог: 270,3 ккал

- Суммарно за день: 1546,55 ккал

Женщина, средняя физ активность (2200 ккал)

Завтрак:

- Овсяноблин со сливочным сыром и семгой 220 г – 407,44 ккал
- Йогурт греческий 2,0% со злаками и семенами льна 140 г – 127,68 ккал
- Кофе с молоком без сахара 200 мл – 80 ккал

Итог: 615,12 ккал

Обед:

- Запеканка куриная с овощами 200 г – 369,4 ккал
- Салат овощной (огурцы, помидоры, сметана 15%) 200 г – 71,2 ккал
- 1 кусочек хлеба цельнозернового – 76,5 ккал

- Итог: 517,1 ккал

Полдник:

- Тост с индейкой и сыром 150 г – 309 ккал
- Зеленое яблоко 120 г – 55 ккал
- Чай черный без сахара 200 мл – 4 ккал

- Итог: 369 ккал

Ужин:

- Гречка с грибами и морковью 200 г – 248 ккал
- Стейк из горбуши 150 г – 285,3 ккал
- Салат овощной (огурцы, помидоры, сметана 15%) 200 г – 71,2 ккал

- Итог: 604,5 ккал

- Суммарно за день: 2104,52 ккал

1. мужчине лучше горячее на ужин добавить, а творог – перекус или на завтрак

2. яйца лучше убрать, а количество овощей увеличить

3. физическая нагрузка обязательна!

4. аккуратно с орехами! (очень калорийны!)

5. учитывать количество сахара в продуктах, твердые сорта пшеницы, продукты с минимальной обработкой (медленные углеводы)