

Питание





БЕЛКИ





**Среднее
содержание
белков в
суточном
пищевом
рационе
должно
составлять
80-100 г.**



ЖИРЫ



**ИХ БОЛЯ
в пищевом
рационе
должна
составлять
30-35%
от общей
энергетическо
й ценности
(70- 105 г в
сутки)**





УГЛЕВОДЫ





Режим питания

| Приём пищи | Время | Распределение суточного рациона (в %) |
|----------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| Первый завтрак | 7 ⁰⁰ – 7 ³⁰ | 25 |
| Второй завтрак | 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰ | 10 |
| Обед | 14 ⁰⁰ – 14 ³⁰ | 35 |
| Полдник | 16 ³⁰ – 17 ⁰⁰ | 10 |
| Ужин | 19 ³⁰ – 20 ⁰⁰ | 20 |



Диета Карреля



KrasotaOnline.biz



Диета Мейленграхта



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДИЕТЫ

(СТОЛЫ)







**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

ГОЛОДАНИЕ