

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