

Как считать калории

Легко! 😊

Шаг 1. Выбираем калькулятор



Спортсмены

Найти

[А](#) [Б](#) [В](#) [Г](#) [Д](#) [Е](#) [Ж](#) [З](#) [И](#)
[К](#) [Л](#) [М](#) [Н](#) [О](#) [П](#) [Р](#) [С](#) [Т](#)
[У](#) [Ф](#) [Х](#) [Ц](#) [Ч](#) [Ш](#) [Щ](#) [Ю](#) [Я](#)
[Мужчины](#) [Женщины](#)
[Звезды разных лет](#)

Соревнования

[Результаты](#)
[Статистика](#)
[Рейтинги](#)
[Календарь](#)

Библиотека

[Тренировки](#)
[Питание](#)
[Физиология](#)
[Фармакология](#)
[Соревнования](#)
[Звездная жизнь](#)
[Женский бодибилдинг](#)
[Прочее разное](#)

Спортклубы

[Поиск спортклуба](#)
[Каталог спортклубов](#)
[Добавить спортклуб](#)

Амбал.ру

[Клубные майки](#)

Калькулятор калорий, расчет калорийности питания

Половина Вашего успеха в бодибилдинге зависит от правильного и сбалансированного питания. Очень важно потреблять с пищей не меньше, но и не больше питательных веществ, чем это необходимо вашему организму. С помощью этого калькулятора калорий Вы сможете точно рассчитать калорийность Вашего питания, гликемическую нагрузку и нутриентный баланс Вашего дневного рациона, понять, каких питательных веществ и даже микроэлементов Вам не хватает, что нужно исправить в Вашем рационе питания.

[Ваши персональные данные \(рост, вес\)](#)
 [Как пользоваться калькулятором калорий?](#)

Быстрый поиск продукта

Продукты питания

[Алкогольные напитки](#)
[Вода, соки и безалкогольные напитки](#)
[Грибы](#)
[Кондитерские изделия](#)
[Мучные](#)
[Сахарные, карамель](#)
[Шоколадные](#)
[Крупы, злаки и бобовые](#)
[Масло, маргарин, жир](#)
[Молоко и молочные продукты](#)
[Молоко](#)
[Йогурты](#)
[Кисломолочные продукты](#)
[Мороженое](#)
[Сливки](#)
[Сыры](#)
[Творог, творожные продукты](#)
[Мука, крахмал и макаронные изделия](#)
[Мясо, птица и мясные продукты](#)
[Мясо](#)
[Птица](#)
[Субпродукты](#)
[Колбасы](#)
[Сосиски, сардельки](#)
[Мясные продукты](#)
[Овощи и зелень](#)

Для расчёта калорийности Вашего питания выберите в списке слева группы продуктов, которые Вы ели в течение дня.

Указав количество съеденных продуктов, Вы получите детальный расчет их калорийности, содержания белков, жиров, углеводов и других питательных элементов. Дополнительно, наш калькулятор калорий позволяет рассчитать гликемическую нагрузку Вашего рациона питания на основе модного сейчас в употреблении диетологами гликемического индекса продуктов.



Клуб Амбал.ру

[FairyNat](#)

[Личные фото / видео](#)
[Анкетные данные](#)
[Настройки](#)
[Мои комментарии](#)
[Мои сообщения](#)
[Мои клубы](#)
[Личные сообщения](#)
[Избранное](#)
[Завершить сессию](#)

Случайное фото



[Ронни Колеман \(Ronnie Coleman\)](#)

Сервисы NEW

[Калькулятор калорий](#)
[Кто на фотографии?](#)
[Флудо-галерея](#)
[Анаболическая музыка](#)

Обновления

[Новые комментарии](#)
[Свежие на форуме](#)
[Фото и видео](#)
[Фото пользователей](#)

Бодибилдинг форум

[Тренировки](#)
[Питание и добавки](#)
[Фармакология](#)

Шаг 1. Выбираем калькулятор

Самый удобный калькулятор для меня:

<http://www.ambal.ru/calories.php>

Шаг 2. Регистрация на сайте и введение персональных данных (2 поля выделены красным)



Спортсмены

Найти

[А](#) [Б](#) [В](#) [Г](#) [Д](#) [Е](#) [Ж](#) [З](#) [И](#)
[К](#) [Л](#) [М](#) [Н](#) [О](#) [П](#) [Р](#) [С](#) [Т](#)
[У](#) [Ф](#) [Х](#) [Ц](#) [Ч](#) [Ш](#) [Э](#) [Ю](#) [Я](#)

[Мужчины](#) [Женщины](#)
[Звезды разных лет](#)

Соревнования

[Результаты](#)
[Статистика](#)
[Рейтинги](#)
[Календарь](#)

Библиотека

[Тренировки](#)
[Питание](#)
[Физиология](#)
[Фармакология](#)
[Соревнования](#)
[Звездная жизнь](#)
[Женский бодибилдинг](#)
[Прочее разное](#)

Спортклубы

[Поиск спортклуба](#)
[Каталог спортклубов](#)
[Добавить спортклуб](#)

Амбал.ру

Калькулятор калорий, расчет калорийности питания

Половина Вашего успеха в бодибилдинге зависит от правильного и сбалансированного питания. Очень важно потреблять с пищей не меньше, но и не больше питательных веществ, чем это необходимо вашему организму. С помощью этого калькулятора калорий Вы сможете точно рассчитать калорийность Вашего питания, гликемическую нагрузку и нутриентный баланс Вашего дневного рациона, понять, каких питательных веществ и даже микроэлементов Вам не хватает, что нужно исправить в Вашем рационе питания.

[Ваши персональные данные \(рост, вес\)](#)
 [Как пользоваться калькулятором калорий?](#)

Быстрый поиск продукта

Продукты питания

[Алкогольные напитки](#)
[Вода, соки и безалкогольные напитки](#)
[Грибы](#)
[Кондитерские изделия](#)
[Мучные](#)
[Сахарные, карамель](#)
[Шоколадные](#)
[Крупы, злаки и бобовые](#)
[Масло, маргарин, жир](#)
[Молоко и молочные продукты](#)
[Молоко](#)
[Йогурты](#)
[Кисломолочные продукты](#)
[Мороженое](#)
[Сливки](#)
[Сыры](#)
[Творог, творожные продукты](#)
[Мука, крахмал и макаронные изделия](#)
[Мясо, птица и мясные продукты](#)
[Мясо](#)
[Птица](#)
[Субпродукты](#)
[Колбасы](#)
[Сосиски, сардельки](#)
[Мясные продукты](#)
[Овощи и зелень](#)

Ваши персональные данные

Рост см

Вес кг

Вы

Возраст лет

Физическая активность

[Сохранить персональные данные](#)

[Обновить данные в анкете на сайте](#)

[Посмотреть сохраненные расчеты](#)

Клуб Амбал.ру

FairyNat

[Личные фото / видео](#)
[Анкетные данные](#)
[Настройки](#)
[Мои комментарии](#)
[Мои сообщения](#)
[Мои клубы](#)
[Личные сообщения](#)
[Избранное](#)
[Завершить сессию](#)

Случайное фото



[Ронни Колеман \(Ronnie Coleman\)](#)

Сервисы NEW

[Калькулятор калорий](#)
[Кто на фотографии?](#)
[Флудо-галерея](#)
[Анаболическая музыка](#)

Обновления

[Новые комментарии](#)
[Свежие на форуме](#)
[Фото и видео](#)
[Фото пользователей](#)

Бодибилдинг форум

[Тренировки](#)
[Питание и добавки](#)
[Фармакология](#)

Шаг 3. Сохранение персональных данных – нажимаем на выделенную строку



■ Спортсмены

Найти

[А](#) [Б](#) [В](#) [Г](#) [Д](#) [Е](#) [Ж](#) [З](#) [И](#)
[К](#) [Л](#) [М](#) [Н](#) [О](#) [П](#) [Р](#) [С](#) [Т](#)
[У](#) [Ф](#) [Х](#) [Ц](#) [Ч](#) [Ш](#) [Щ](#) [Э](#) [Ю](#) [Я](#)

[Мужчины](#) [Женщины](#)
[Звезды разных лет](#)

■ Соревнования

[Результаты](#)
[Статистика](#)
[Рейтинги](#)
[Календарь](#)

■ Библиотека

[Тренировки](#)
[Питание](#)
[Физиология](#)
[Фармакология](#)
[Соревнования](#)
[Звездная жизнь](#)
[Женский бодибилдинг](#)
[Прочее разное](#)

■ Спортклубы

[Поиск спортклуба](#)
[Каталог спортклубов](#)
[Добавить спортклуб](#)

■ Амбал.ру

Калькулятор калорий, расчет калорийности питания

Половина Вашего успеха в бодибилдинге зависит от правильного и сбалансированного питания. Очень важно потреблять с пищей не меньше, но и не больше питательных веществ, чем это необходимо вашему организму. С помощью этого калькулятора калорий Вы сможете точно рассчитать калорийность Вашего питания, гликемическую нагрузку и нутриентный баланс Вашего дневного рациона, понять, каких питательных веществ и даже микроэлементов Вам не хватает, что нужно исправить в Вашем рационе питания.

[Ваши персональные данные \(рост, вес\)](#)

[Как пользоваться калькулятором калорий?](#)

Быстрый поиск продукта

Продукты питания

[Алкогольные напитки](#)
[Вода, соки и безалкогольные напитки](#)
[Грибы](#)
[Кондитерские изделия](#)
 [Мучные](#)
 [Сахарные, карамель](#)
 [Шоколадные](#)
[Крупы, злаки и бобовые](#)
[Масло, маргарин, жир](#)
[Молоко и молочные продукты](#)
 [Молоко](#)
 [Йогурты](#)
 [Кисломолочные продукты](#)
 [Мороженое](#)
 [Сливки](#)
 [Сыры](#)
 [Творог, творожные продукты](#)
[Мука, крахмал и макаронные изделия](#)
[Мясо, птица и мясные продукты](#)

[Мясо](#)
 [Птица](#)
 [Субпродукты](#)
 [Колбасы](#)
 [Сосиски, сардельки](#)
 [Мясные продукты](#)

Ваши персональные данные

Рост см

Вес кг

Вы

Возраст лет

Физическая активность

[Сохранить персональные данные](#)

[Обновить данные в анкете на сайте](#)

[Посмотреть сохраненные расчеты](#)

■ Клуб Амбал.ру

[FairyNat](#)

[Личные фото / видео](#)
[Анкетные данные](#)
[Настройки](#)
[Мои комментарии](#)
[Мои сообщения](#)
[Мои клубы](#)
[Личные сообщения](#)
[Избранное](#)
[Завершить сессию](#)

■ Случайное фото



[Ронни Колеман \(Ronnie Coleman\)](#)

■ Сервисы NEW

[Калькулятор калорий](#)
[Кто на фотографии?](#)
[Флудо-галерея](#)
[Анаболическая музыка](#)


■ Обновления

[Новые комментарии](#)
[Свежие на форуме](#)
[Фото и видео](#)
[Фото пользователей](#)

■ Бодибилдинг форум

[Тренировки](#)
[Питание и добавки](#)
[Фармакология](#)

Шаг 4. Любуемся своим расчетом





AMBAL.RU

- Спортсмены

[Найти](#)
[А](#) [Б](#) [В](#) [Г](#) [Д](#) [Е](#) [Ж](#) [З](#) [И](#)
[К](#) [Л](#) [М](#) [Н](#) [О](#) [П](#) [Р](#) [С](#) [Т](#)
[У](#) [Ф](#) [Х](#) [Ц](#) [Ч](#) [Ш](#) [Э](#) [Ю](#) [Я](#)
[Мужчины](#) [Женщины](#)
[Звезды разных лет](#)
- Соревнования
[Результаты](#)
[Статистика](#)
[Рейтинги](#)
[Календарь](#)
- Библиотека
[Тренировки](#)
[Питание](#)
[Физиология](#)
[Фармакология](#)
[Соревнования](#)
[Звездная жизнь](#)
[Женский бодибилдинг](#)
[Прочее разное](#)
- Спортклубы
[Поиск спортклуба](#)
[Каталог спортклубов](#)
[Добавить спортклуб](#)
- Амбал.ру
[Клубные майки](#)

Калькулятор калорий, расчет калорийности питания

Половина Вашего успеха в бодибилдинге зависит от правильного и сбалансированного питания. Очень важно потреблять с пищей не меньше, но и не больше питательных веществ, чем это необходимо вашему организму. С помощью этого калькулятора калорий Вы сможете точно рассчитать калорийность Вашего питания, гликемическую нагрузку и нутриентный баланс Вашего дневного рациона, понять, каких питательных веществ и даже микроэлементов Вам не хватает, что нужно исправить в Вашем рационе питания.

 [Ваши персональные данные \(рост, вес\)](#)
 [Как пользоваться калькулятором калорий?](#)

Быстрый поиск продукта

Продукты питания

- [Алкогольные напитки](#)
- [Вода, соки и безалкогольные напитки](#)
- [Грибы](#)
- [Кондитерские изделия](#)
 - [Мучные](#)
 - [Сахарные, карамель](#)
 - [Шоколадные](#)
- [Крупы, злаки и бобовые](#)
- [Масло, маргарин, жир](#)
- [Молоко и молочные продукты](#)
 - [Молоко](#)
 - [Йогурты](#)
 - [Кисломолочные продукты](#)
 - [Мороженое](#)
 - [Сливки](#)
 - [Сыры](#)
 - [Творог, творожные продукты](#)
- [Мука, крахмал и макаронные изделия](#)
- [Мясо, птица и мясные продукты](#)
 - [Мясо](#)
 - [Птица](#)
 - [Субпродукты](#)
 - [Колбасы](#)
 - [Сосиски, сардельки](#)
 - [Мясные продукты](#)
 - [Овощи и зелень](#)


Ваши персональные данные

Энергозатраты	
Основной обмен	1 360 ККал
Общая потребность	2 110 ККал
Потребность в питательных веществах	
Белки (30%)	160 гр.
Жиры (30%)	70 гр.
Углеводы (40%)	210 гр.
Вода	1 700 гр.
Индекс массы тела (BMI)	22.3

нормальный вес

■ Клуб Амбал.ру
[FairyNat](#)
[Личные фото / видео](#)
[Анкетные данные](#)
[Настройки](#)
[Мои комментарии](#)
[Мои сообщения](#)
[Мои клубы](#)
[Личные сообщения](#)
[Избранное](#)
[Завершить сессию](#)

■ Случайное фото



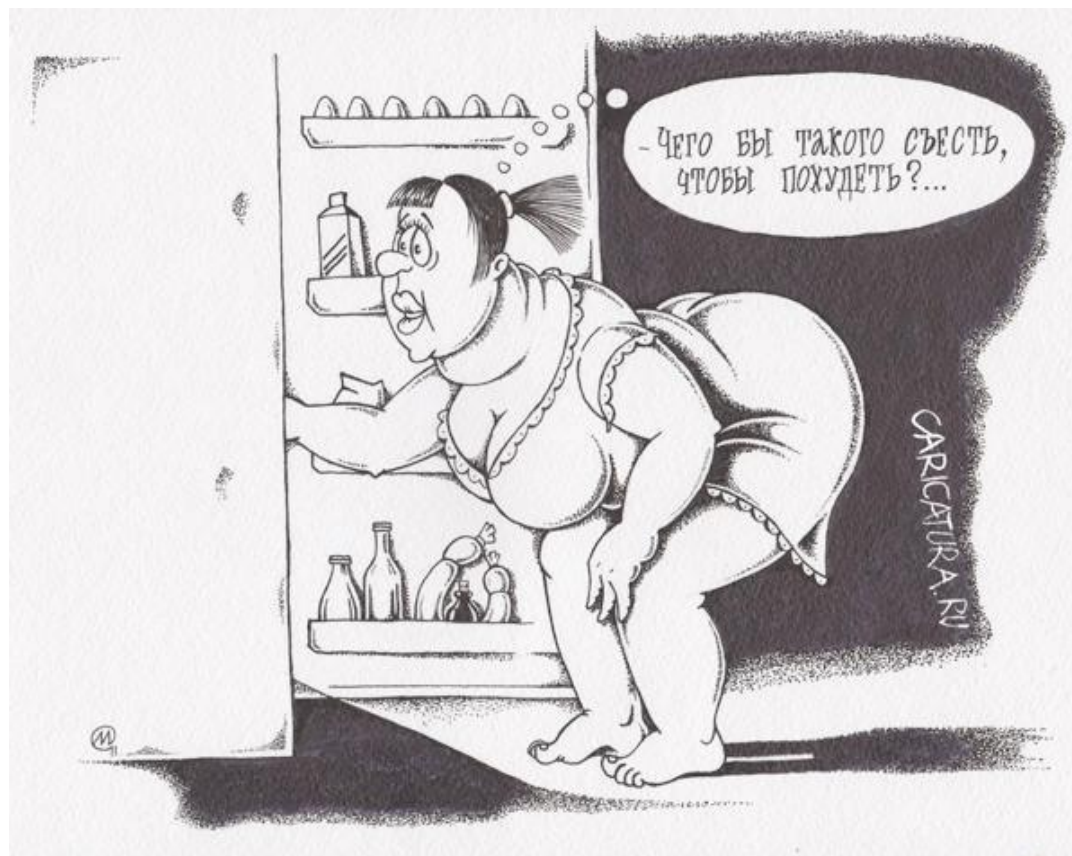
[Ронни Колеман \(Ronnie Coleman\)](#)

■ Сервисы **NEW**
[Калькулятор калорий](#)
[Кто на фотографии?](#)
[Флудо-галерея](#)
[Анаболическая музыка](#)

■ Обновления
[Новые комментарии](#)
[Свежие на форуме](#)
[Фото и видео](#)
[Фото пользователей](#)

■ Бодибилдинг форум
[Тренировки](#)
[Питание и добавки](#)
[Фармакология](#)

Шаг 5. Забываем про расчет калькулятора. У нас свои цели и свой расчет!



Шаг 6. Изучаем представленные продукты и смотрим, что надо добавить

[А](#) [Б](#) [В](#) [Г](#) [Д](#) [Е](#) [Ж](#) [З](#) [И](#)
[К](#) [Л](#) [М](#) [Н](#) [О](#) [П](#) [Р](#) [С](#) [Т](#)
[У](#) [Ф](#) [Х](#) [Ц](#) [Ч](#) [Ш](#) [Э](#) [Ю](#) [Я](#)
[Мужчины](#) [Женщины](#)
[Звезды разных лет](#)

Соревнования

[Результаты](#)
[Статистика](#)
[Рейтинги](#)
[Календарь](#)

Библиотека

[Тренировки](#)
[Питание](#)
[Физиология](#)
[Фармакология](#)
[Соревнования](#)
[Звездная жизнь](#)
[Женский бодибилдинг](#)
[Прочее разное](#)

Спортклубы

[Поиск спортклуба](#)
[Каталог спортклубов](#)
[Добавить спортклуб](#)

Амбал.ру

[Клубные майки](#)
[Розыгрыш призов!](#)
[Наши баннеры](#)
[Наши спонсоры](#)
[Правила поведения](#)
[Полезные ссылки](#)
[Реклама на сайте](#)



Продукты питания

[Алкогольные напитки](#)
[Вода, соки и безалкогольные напитки](#)
[Грибы](#)
[Кондитерские изделия](#)
[Крупы, злаки и бобовые](#)
[Масло, маргарин, жир](#)
[Молоко и молочные продукты](#)
[Мука, крахмал и макаронные изделия](#)
[Мясо, птица и мясные продукты](#)
[Овощи и зелень](#)
[Орехи и семена](#)
[Рыба и морепродукты](#)
[Соевые продукты](#)
[Специи, приправы и соусы](#)
[Фрукты и ягоды](#)
[Хлеб и хлебобулочные изделия](#)
[Яйца и продукты из них](#)

Готовые блюда

[Первые блюда](#)
[Вторые блюда](#)
[Десерты](#)
[Салаты](#)
[Консервы, маринады](#)
[Пироги, блины, пицца](#)
[Фаст-фуд](#)

Спортивное питание

[Протеины](#)
[Гейнеры](#)
[Батончики](#)

Мои продукты

[Мои продукты](#)
[Часто употребляемые](#)

[Распечатать таблицу](#)

[Очистить таблицу](#)

Расчёт калорийности питания

Ваши персональные данные

Энергозатраты

Основной обмен 1 360 ККал

Общая потребность 2 110 ККал

Потребность в питательных веществах

Белки (30%) 160 гр.

Жиры (30%) 70 гр.

Углеводы (40%) 210 гр.

Вода 1 700 гр.

Индекс массы тела (BMI) 22.3

нормальный вес

[Сохранить расчет](#)

[Посмотреть сохраненные](#)



[Ронни Колеман \(Ronni Coleman\)](#)

Сервисы NEW

[Калькулятор калорий](#)
[Кто на фотографии?](#)
[Флудо-галерея](#)
[Анаболическая музыка](#)

Обновления

[Новые комментарии](#)
[Свежие на форуме](#)
[Фото и видео](#)
[Фото пользователей](#)

Бодибилдинг форум

[Тренировки](#)
[Питание и добавки](#)
[Фармакология](#)
[Травмы, растяжения](#)
[Подготовка к турниру](#)
[Большой спорт](#)
[Женский бодибилдинг](#)
[Цитаты](#)
[Свободное общение](#)
[Обсуждение сайта](#)
[Всякая всячина](#)

**МАГАЗИН
СПОРТИВНОГО
ПИТАНИЯ**

Шаг 7. Добавляем продукты

[А](#) [Б](#) [В](#) [Г](#) [Д](#) [Е](#) [Ж](#) [З](#) [И](#)
[К](#) [Л](#) [М](#) [Н](#) [О](#) [П](#) [Р](#) [С](#) [Т](#)
[У](#) [Ф](#) [Ц](#) [Ч](#) [Ш](#) [Щ](#) [Э](#) [Ю](#) [Я](#)

[Мужчины](#) [Женщины](#)
[Звезды разных лет](#)

Соревнования

[Результаты](#)
[Статистика](#)
[Рейтинги](#)
[Календарь](#)

Библиотека

[Тренировки](#)
[Питание](#)
[Физиология](#)
[Фармакология](#)
[Соревнования](#)
[Звездная жизнь](#)
[Женский бодибилдинг](#)
[Прочее разное](#)

Спортклубы

[Поиск спортклуба](#)
[Каталог спортклубов](#)
[Добавить спортклуб](#)

Амбал.ру

[Клубные майки](#)
[Розыгрыш призов!](#)
[Наши баннеры](#)
[Наши спонсоры](#)
[Правила поведения](#)
[Полезные ссылки](#)
[Реклама на сайте](#)



Продукты питания

[Алкогольные напитки](#)
[Вода, соки и безалкогольные напитки](#)
[Грибы](#)
[Кондитерские изделия](#)
[Крупы, злаки и бобовые](#)
[Масло, маргарин, жир](#)
[Молоко и молочные продукты](#)
[Мука, крахмал и макаронные изделия](#)
[Мясо, птица и мясные продукты](#)
[Овощи и зелень](#)
[Орехи и семена](#)
[Рыба и морепродукты](#)
[Соевые продукты](#)
[Специи, приправы и соусы](#)
[Фрукты и ягоды](#)
[Хлеб и хлебобулочные изделия](#)
[Яйца и продукты из них](#)

Готовые блюда

[Первые блюда](#)
[Вторые блюда](#)
[Десерты](#)
[Салаты](#)
[Консервы, маринады](#)
[Пироги, блины, пицца](#)
[Фаст-фуд](#)

Спортивное питание

[Протеины](#)
[Гейнеры](#)
[Батончики](#)

Мои продукты

[Мои продукты](#)
[История употребленных](#)

[Распечатать таблицу](#)

[Очистить таблицу](#)

Расчёт калорийности питания

Ваши персональные данные

Энергозатраты	
Основной обмен	1 360 ККал
Общая потребность	2 110 ККал
Потребность в питательных веществах	
Белки (30%)	160 гр.
Жиры (30%)	70 гр.
Углеводы (40%)	210 гр.
Вода	1 700 гр.
Индекс массы тела (BMI)	22.3

нормальный вес



[Ронни Колеман \(Ronnie Coleman\)](#)

Сервисы NEW

[Калькулятор калорий](#)
[Кто на фотографии?](#)
[Флудо-галерея](#)
[Анаболическая музыка](#)

Обновления

[Новые комментарии](#)
[Свежие на форуме](#)
[Фото и видео](#)
[Фото пользователей](#)

Бодибилдинг форум

[Тренировки](#)
[Питание и добавки](#)
[Фармакология](#)
[Травмы, растяжения](#)
[Подготовка к турниру](#)
[Большой спорт](#)
[Женский бодибилдинг](#)
[Цитаты](#)
[Свободное общение](#)
[Обсуждение сайта](#)
[Всякая всячина](#)

**МАГАЗИН
СПОРТИВНОГО
ПИТАНИЯ**

Шаг 7. Добавляем продукты

AMBAL.RU

- Спортсмены
 - Найти
 - А Б В Г Д Е Ж З И
 - К Л М Н О П Р С Т
 - У Ф Х Ц Ч Ш Э Ю Я
 - Мужчины Женщины
 - Звезды разных лет
- Соревнования
 - Результаты
 - Статистика
 - Рейтинги
 - Календарь
- Библиотека
 - Тренировки
 - Питание
 - Физиология
 - Фармакология
 - Соревнования
 - Звездная жизнь
 - Женский бодибилдинг
 - Прочее разное
- Спортклубы
 - Поиск спортклуба
 - Каталог спортклубов
 - Добавить спортклуб
- Амбал.ру
 - Клубные майки
 - Розыгрыш призов!
 - Наши баннеры
 - Наши спонсоры
 - Правила поведения
 - Полезные ссылки
 - Реклама на сайте

помогает также калькулятор калорий. Вы сможете не только рассчитать калорийность своего питания, но и оценить его нагрузку и нутриентный баланс Вашего дневного рациона, понять, каких питательных веществ и даже микроэлементов Вам не хватает, что нужно исправить в Вашем рационе питания.

- Ваша персональные данные (рост, вес)
- Как пользоваться калькулятором калорий?

Быстрый поиск продукта

Продукты питания

- Алкогольные напитки
- Вода, соки и безалкогольные напитки
- Грибы
- Кондитерские изделия
- Крупы, злаки и бобовые
- Масло, маргарин, жир
- Молоко и молочные продукты
- Мука, крахмал и макаронные изделия
- Мясо, птица и мясные продукты
- Овощи и зелень
- Орехи и семена
- Рыба и морепродукты
- Соевые продукты
- Специи, приправы и соусы
- Фрукты и ягоды
- Хлеб и хлебобулочные изделия
- Яйца и продукты из них

Готовые блюда

- Первые блюда
- Вторые блюда
- Десерты
- Салаты
- Консервы, маринады
- Пироги, блины, пицца
- Фаст-фуд

Спортивное питание

- Протеины
- Гейнеры
- Батончики

Мои продукты

Мои продукты

Здесь Вы можете самостоятельно добавить какие-либо продукты, если Вы не можете найти их в нашей базе продуктов.

[+ Добавить новый продукт](#)

Укажите в столбце "Кол-во" количество продукта, которое Вы съели.

Продукт	Кол-во гр. или шт.	ККал	Белки	Жиры	Углев.
Dymatize All Natural 33 гр	<input type="text"/> шт.	125	24	2	4
Айран нор	<input type="text"/> гр.	27	2	1	3
Апельсиновое печенье	<input type="text"/> гр.	152	4	6	21
Арахисовая паста	<input type="text"/> гр.	567	26	49	16
Ацидобиблин 2.5%	<input type="text"/> гр.	54	4	3	4
Ветчина свиная	<input type="text"/> гр.	93	20	2	0
Желток вареный	<input type="text"/> гр.	322	16	27	4
Каша Нордик со льном	<input type="text"/> гр.	90	4	2	10
Клубнично-вишневый щербет	<input type="text"/> гр.	65	1	3	8
Клубничный щербет	<input type="text"/> гр.	61	1	3	7
Красная чечевица вареная	<input type="text"/> гр.	120	8	1	18
Масло авокадо	<input type="text"/> гр.	805	0	91	0
Милка с желе	<input type="text"/> гр.	510	6	26	63
Отруби ржаные	<input type="text"/> гр.	114	12	3	9

- Мои сообщения
- Мои клубы
- Личные сообщения
- Избранное
- Завершить сессию

Случайное фото



Ронни Колеман (Ronnie Coleman)

- Сервисы **NEW**
 - Калькулятор калорий
 - Кто на фотографии?
 - Флудо-галерея
 - Анаболическая музыка
- Обновления
 - Новые комментарии
 - Свежие на форуме
 - Фото и видео
 - Фото пользователей
- Бодибилдинг форум
 - Тренировки
 - Питание и добавки
 - Фармакология
 - Травмы, растяжения
 - Подготовка к турниру
 - Большой спорт
 - Женский бодибилдинг
 - Цитаты
 - Свободное общение
 - Обсуждение сайта

Шаг 7. Добавляем продукты: вводим калорийность и БЖУ

AMBAL.RU

- Спортсмены
 - Найти
 - А Б В Г Д Е Ж З И
 - К Л М Н О П Р С Т
 - У Ф Х Ц Ч Ш Э Ю Я
 - Мужчины Женщины
 - Звезды разных лет
- Соревнования
 - Результаты
 - Статистика
 - Рейтинги
 - Календарь
- Библиотека
 - Тренировки
 - Питание
 - Физиология
 - Фармакология
 - Соревнования
 - Звездная жизнь
 - Женский бодибилдинг
 - Прочее разное
- Спортклубы
 - Поиск спортклуба
 - Каталог спортклубов
 - Добавить спортклуб
- Амбал.ру
 - Клубные майки
 - Розыгрыш призов!
 - Наши баннеры
 - Наши спонсоры
 - Правила поведения
 - Полезные ссылки
 - Реклама на сайте

помощью этого калькулятора калорий Вы сможете точно рассчитать калорийность Вашего питания, химическую нагрузку и нутриентный баланс Вашего дневного рациона, понять, каких питательных веществ и даже микроэлементов Вам не хватает, что нужно исправить в Вашем рационе питания.

Ваши персональные данные (рост, вес)
 Как пользоваться калькулятором калорий?

Продукты питания
[Алкогольные напитки](#)
[Вода, соки и безалкогольные напитки](#)
[Грибы](#)
[Кондитерские изделия](#)
[Крупы, злаки и бобовые](#)
[Масло, маргарин, жир](#)
[Молоко и молочные продукты](#)
[Мука, крахмал и макаронные изделия](#)
[Мясо, птица и мясные продукты](#)
[Овощи и зелень](#)
[Орехи и семена](#)
[Рыба и морепродукты](#)
[Соевые продукты](#)
[Специи, приправы и соусы](#)
[Фрукты и ягоды](#)
[Хлеб и хлебобулочные изделия](#)
[Яйца и продукты из них](#)

Готовые блюда
[Первые блюда](#)
[Вторые блюда](#)
[Десерты](#)
[Салаты](#)
[Консервы, маринады](#)
[Пироги, блины, пицца](#)
[Фаст-фуд](#)

Спортивное питание
[Протеины](#)
[Гейнеры](#)
[Батончики](#)

Мои продукты

Быстрый поиск продукта

Добавление нового продукта

Название продукта

Единица измерения **граммы** ▼

Калорийность на 100 грамм

Белки на 100 грамм

Жиры на 100 грамм

Углеводы на 100 грамм

Гликемический индекс (ГИ)

Привязать к группе [выбрать...](#)

[Добавить новый продукт](#) [Все мои продукты](#)

[Мои сообщения](#)
[Мои клубы](#)
[Личные сообщения](#)
[Избранное](#)
[Завершить сессию](#)

Случайное фото

[Ронни Колеман \(Ronnie Coleman\)](#)

■ **Сервисы NEW**
[Калькулятор калорий](#)
[Кто на фотографии?](#)
[Флудо-галерея](#)
[Анаболическая музыка](#)

■ **Обновления**
[Новые комментарии](#)
[Свежие на форуме](#)
[Фото и видео](#)
[Фото пользователей](#)

■ **Бодибилдинг форум**
[Тренировки](#)
[Питание и добавки](#)
[Фармакология](#)
[Травмы, растяжения](#)
[Подготовка к турниру](#)
[Большой спорт](#)
[Женский бодибилдинг](#)
[Цитаты](#)
[Свободное общение](#)
[Обсуждение сайта](#)

Шаг 7. Добавляем продукты: вводим калорийность и БЖУ, привязываем к группе продуктов

AMBAL.RU

- Спорстмены
 - Найти
 - А Б В Г Д Е Ж З И
 - К Л М Н О П Р С Т
 - У Ф Х Ц Ч Ш Э Ю Я
 - Мужчины Женщины
 - Звезды разных лет
- Соревнования
 - Результаты
 - Статистика
 - Рейтинги
 - Календарь
- Библиотека
 - Тренировки
 - Питание
 - Физиология
 - Фармакология
 - Соревнования
 - Звездная жизнь
 - Женский бодибилдинг
 - Прочее разное
- Спорстклубы
 - Поиск спортклуба
 - Каталог спортклубов
 - Добавить спортклуб
- Амбал.ру
 - Клубные майки
 - Розыгрыш призов!
 - Наши баннеры
 - Наши спонсоры
 - Правила поведения
 - Полезные ссылки
 - Реклама на сайте

помощью этого калькулятора калории вы сможете точно рассчитать калорийность Вашего питания, гликемическую нагрузку и нутриентный баланс Вашего дневного рациона, понять, каких питательных веществ и даже микроэлементов Вам не хватает, что нужно исправить в Вашем рационе питания.

[Ваши персональные данные \(рост, вес\)](#)
[Как пользоваться калькулятором калорий?](#)

Быстрый поиск продукта

Добавление нового продукта

Название продукта	<input type="text" value="Хлеб пшеничный ржаной"/>
Единица измерения	<input type="text" value="граммы"/>
Калорийность	<input type="text" value="206"/> на 100 грамм
Белки	<input type="text" value="7.8"/> на 100 грамм
Жиры	<input type="text" value="0.9"/> на 100 грамм
Углеводы	<input type="text" value="49.4"/> на 100 грамм
Гликемический индекс (ГИ)	<input type="text"/>

Привязать к группе

[+ Добавить новый продукт](#) [☰ Все мои продукты](#)

Продукты питания

- [Алкогольные напитки](#)
- [Вода, соки и безалкогольные напитки](#)
- [Грибы](#)
- [Кондитерские изделия](#)
- [Крупы, злаки и бобовые](#)
- [Масло, маргарин, жир](#)
- [Молоко и молочные продукты](#)
- [Мука, крахмал и макаронные изделия](#)
- [Мясо, птица и мясные продукты](#)
- [Овощи и зелень](#)
- [Орехи и семена](#)
- [Рыба и морепродукты](#)
- [Соевые продукты](#)
- [Специи, приправы и соусы](#)
- [Фрукты и ягоды](#)
- [Хлеб и хлебобулочные изделия](#)
- [Яйца и продукты из них](#)

Готовые блюда

- [Первые блюда](#)
- [Вторые блюда](#)
- [Десерты](#)
- [Салаты](#)
- [Консервы, маринады](#)
- [Пироги, блины, пицца](#)
- [Фаст-фуд](#)

Спортивное питание

- [Протеины](#)
- [Гейнеры](#)
- [Батончики](#)

Мои продукты

[Мои сообщения](#)
[Мои клубы](#)
[Личные сообщения](#)
[Избранное](#)
[Завершить сессию](#)

Случайное фото



[Ронни Колеман \(Ronnie Coleman\)](#)

Сервисы NEW
[Калькулятор калорий](#)
[Кто на фотографии?](#)
[Флудо-галерея](#)
[Анаболическая музыка](#)

Обновления
[Новые комментарии](#)
[Свежие на форуме](#)
[Фото и видео](#)
[Фото пользователей](#)

Бодибилдинг форум
[Тренировки](#)
[Питание и добавки](#)
[Фармакология](#)
[Травмы, растяжения](#)
[Подготовка к турниру](#)
[Большой спорт](#)
[Женский бодибилдинг](#)
[Цитаты](#)
[Свободное общение](#)
[Обсуждение сайта](#)

Шаг 7. Добавляем продукты: вводим калорийность и БЖУ, привязываем к группе продуктов

[А](#) [Б](#) [В](#) [Г](#) [Д](#) [Е](#) [Ж](#) [З](#) [И](#)
[К](#) [Л](#) [М](#) [Н](#) [О](#) [П](#) [Р](#) [С](#) [Т](#)
[У](#) [Ф](#) [Х](#) [Ц](#) [Ч](#) [Ш](#) [Э](#) [Ю](#) [Я](#)

[Мужчины](#) [Женщины](#)
[Звезды разных лет](#)

Соревнования

[Результаты](#)
[Статистика](#)
[Рейтинги](#)
[Календарь](#)

Библиотека

[Тренировки](#)
[Питание](#)
[Физиология](#)
[Фармакология](#)
[Соревнования](#)
[Звездная жизнь](#)
[Женский бодибилдинг](#)
[Прочее разное](#)

Спортклубы

[Поиск спортклуба](#)
[Каталог спортклубов](#)
[Добавить спортклуб](#)

Амбал.ру

[Клубные майки](#)
[Розыгрыш призов!](#)
[Наши баннеры](#)
[Наши спонсоры](#)
[Правила поведения](#)
[Полезные ссылки](#)
[Реклама на сайте](#)



www.ambal.ru/complist.php?st=1

Продукты питания

[Алкогольные напитки](#)
[Вода, соки и безалкогольные напитки](#)
[Грибы](#)
[Кондитерские изделия](#)
[Крупы, злаки и бобовые](#)
[Масло, маргарин, жир](#)
[Молоко и молочные продукты](#)
[Мука, крахмал и макаронные изделия](#)
[Мясо, птица и мясные продукты](#)
[Овощи и зелень](#)
[Орехи и семена](#)
[Рыба и морепродукты](#)
[Соевые продукты](#)
[Специи, приправы и соусы](#)
[Фрукты и ягоды](#)
[Хлеб и хлебобулочные изделия](#)
[Яйца и продукты из них](#)

Готовые блюда

[Первые блюда](#)
[Вторые блюда](#)
[Десерты](#)
[Салаты](#)
[Консервы, маринады](#)
[Пирог, блины, пицца](#)
[Фаст-фуд](#)

Спортивное питание

[Протеины](#)
[Гейнеры](#)
[Батончики](#)

Мои продукты

[Мои продукты](#)
[Часто употребляемые](#)

[Распечатать таблицу](#)

[Очистить таблицу](#)

Расчёт калорийности питания

Добавление нового продукта

Название продукта

Единица измерения

Калорийность на 100 грамм

Белки на 100 грамм

Жиры на 100 грамм

Углеводы на 100 грамм

Гликемический индекс (ГИ)

Привязать к группе

[Добавить новый](#)

Продукты питания

- [Алкогольные напитки](#)
- [Вода, соки и безалкогольные напитки](#)
- [Грибы](#)
- [Кондитерские изделия](#)
- [Крупы, злаки и бобовые](#)
- [Масло, маргарин, жир](#)
- [Молоко и молочные продукты](#)
- [Мука, крахмал и макаронные изделия](#)
- [Мясо, птица и мясные продукты](#)
- [Овощи и зелень](#)
- [Орехи и семена](#)
- [Рыба и морепродукты](#)
- [Соевые продукты](#)
- [Специи, приправы и соусы](#)
- [Фрукты и ягоды](#)
- [Хлеб и хлебобулочные изделия](#)**
- [Яйца и продукты из них](#)

Готовые блюда

- [Первые блюда](#)
- [Вторые блюда](#)
- [Десерты](#)
- [Салаты](#)
- [Консервы, маринады](#)
- [Пирог, блины, пицца](#)
- [Фаст-фуд](#)
- [Спортивное питание](#)
- [Протеины](#)
- [Гейнеры](#)



[Ronnie Coleman \(Ronnie Coleman\)](#)

Сервисы NEW

[Калькулятор калорий](#)
[Кто на фотографии?](#)
[Флудо-галерея](#)
[Анаболическая музыка](#)

Обновления

[Новые комментарии](#)
[Свежие на форуме](#)
[Фото и видео](#)
[Фото пользователей](#)

Бодибилдинг форум

[Тренировки](#)
[Питание и добавки](#)
[Фармакология](#)
[Травмы, растяжения](#)
[Подготовка к турниру](#)
[Большой спорт](#)
[Женский бодибилдинг](#)
[Цитаты](#)
[Свободное общение](#)
[Обсуждение сайта](#)
[Всякая всячина](#)

**МАГАЗИН
СПОРТИВНОГО
ПИТАНИЯ**

Шаг 7. Нажимаем «добавить продукт» и дело сделано!

AMBAL.RU

- Спортсмены
 -
 - Найти
 - А Б В Г Д Е Ж З И
 - К Л М Н О П Р С Т
 - У Ф Х Ц Ч Ш Э Ю Я
 - [Мужчины](#) [Женщины](#)
 - [Звезды разных лет](#)
- Соревнования
 - [Результаты](#)
 - [Статистика](#)
 - [Рейтинги](#)
 - [Календарь](#)
- Библиотека
 - [Тренировки](#)
 - [Питание](#)
 - [Физиология](#)
 - [Фармакология](#)
 - [Соревнования](#)
 - [Звездная жизнь](#)
 - [Женский бодибилдинг](#)
 - [Прочее разное](#)
- Спортклубы
 - [Поиск спортклуба](#)
 - [Каталог спортклубов](#)
 - [Добавить спортклуб](#)
- Амбал.ру
 - [Клубные майки](#)
 - [Розыгрыш призов!](#)
 - [Наши баннеры](#)
 - [Наши спонсоры](#)
 - [Правила поведения](#)
 - [Полезные ссылки](#)
 - [Реклама на сайте](#)

помощью этого калькулятора калорий вы сможете точно рассчитать калорийность вашего питания, дневную нагрузку и нутриентный баланс Вашего дневного рациона, понять, каких питательных веществ и даже микроэлементов Вам не хватает, что нужно исправить в Вашем рационе питания.

- [Ваши персональные данные \(рост, вес\)](#)
- [Как пользоваться калькулятором калорий?](#)

Быстрый поиск продукта

Редактирование продукта

Название продукта

Единица измерения

Калорийность	<input type="text" value="206"/>	на 100 грамм
Белки	<input type="text" value="7.8"/>	на 100 грамм
Жиры	<input type="text" value="0.9"/>	на 100 грамм
Углеводы	<input type="text" value="49.4"/>	на 100 грамм

Гликемический индекс (ГИ)

Привязать к группе [Хлеб и хлебобулочные изделия](#)

[Добавить новый продукт](#) [Все мои продукты](#)

Продукты питания

- [Алкогольные напитки](#)
- [Вода, соки и безалкогольные напитки](#)
- [Грибы](#)
- [Кондитерские изделия](#)
- [Крупы, злаки и бобовые](#)
- [Масло, маргарин, жир](#)
- [Молоко и молочные продукты](#)
- [Мука, крахмал и макаронные изделия](#)
- [Мясо, птица и мясные продукты](#)
- [Овощи и зелень](#)
- [Орехи и семена](#)
- [Рыба и морепродукты](#)
- [Соевые продукты](#)
- [Специи, приправы и соусы](#)
- [Фрукты и ягоды](#)
- [Хлеб и хлебобулочные изделия](#)**
- [Яйца и продукты из них](#)

Готовые блюда

- [Первые блюда](#)
- [Вторые блюда](#)
- [Десерты](#)
- [Салаты](#)
- [Консервы, маринады](#)
- [Пироги, блины, пицца](#)
- [Фаст-фуд](#)

Спортивное питание

- [Протеины](#)
- [Гейнеры](#)
- [Батончики](#)

Мои продукты

- [Мои сообщения](#)
- [Мои клубы](#)
- [Личные сообщения](#)
- [Избранное](#)
- [Завершить сессию](#)

Случайное фото



[Ронни Колеман \(Ronnie Coleman\)](#)

- Сервисы **NEW**
 - [Калькулятор калорий](#)
 - [Кто на фотографии?](#)
 - [Флудо-галерея](#)
 - [Анаболическая музыка](#)

- Обновления
 - [Новые комментарии](#)
 - [Свежие на форуме](#)
 - [Фото и видео](#)
 - [Фото пользователей](#)

- **Бодибилдинг форум**
 - [Тренировки](#)
 - [Питание и добавки](#)
 - [Фармакология](#)
 - [Травмы, растяжения](#)
 - [Подготовка к турниру](#)
 - [Большой спорт](#)
 - [Женский бодибилдинг](#)
 - [Цитаты](#)
 - [Свободное общение](#)
 - [Обсуждение сайта](#)

Шаг 7. Проверяем 😊

[Физиология](#)
[Фармакология](#)
[Соревнования](#)
[Звездная жизнь](#)
[Женский бодибилдинг](#)
[Прочее разное](#)

■ [Спортклубы](#)
[Поиск спортклуба](#)
[Каталог спортклубов](#)
[Добавить спортклуб](#)

■ [Амбал.ру](#)
[Клубные майки](#)
[Розыгрыш призов!](#)
[Наши баннеры](#)
[Наши спонсоры](#)
[Правила поведения](#)
[Полезные ссылки](#)
[Реклама на сайте](#)



[Специи, приправы и соусы](#)
[Фрукты и ягоды](#)
Хлеб и хлебобулочные изделия
[Жиры и продукты из яиц](#)

Готовые блюда

[Первые блюда](#)
[Вторые блюда](#)
[Десерты](#)
[Салаты](#)
[Консервы, маринады](#)
[Пироги, блины, пицца](#)
[Фаст-фуд](#)

Спортивное питание

[Протеины](#)
[Гейнеры](#)
[Батончики](#)

Мои продукты

[Мои продукты](#)
[Часто употребляемые](#)

Булочки сдобные	<input type="checkbox"/>	339	8	9	56	49
Крекеры	<input type="checkbox"/>	418	9	14	68	54
Пончики	<input type="checkbox"/>	329	7	15	45	
Ржаные лепешки	<input type="checkbox"/>	390	5	18	56	
Рожки сдобные	<input type="checkbox"/>	336	16	1	70	
Сдоба обыкновенная	<input type="checkbox"/>	301	8	5	55	41
Соломка сладкая	<input type="checkbox"/>	372	9	6	69	49
Сухари	<input type="checkbox"/>	336	16	1	70	35
Сушки простые	<input type="checkbox"/>	339	11	1	71	43
Фокачча (итальянская лепёшка)	<input type="checkbox"/>	640	19	18	100	
Фокачча пикантная (итальянская лепёшка)	<input type="checkbox"/>	687	19	23	100	
Хлеб бородинский (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)	<input type="checkbox"/>	201	7	1	40	18
Хлеб зерновой (мука в/с и зерно дробленое)	<input type="checkbox"/>	228	9	1	45	18
Хлеб из цельной пшеницы	<input type="checkbox"/>	247	13	3	35	14
Хлеб подовый из обойной муки	<input type="checkbox"/>	208	8	2	40	
Хлеб подовый ржаной	<input type="checkbox"/>	206	8	1	49	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	<input type="checkbox"/>	235	8	1	49	42
Хлеб ржано-пшеничный	<input type="checkbox"/>	336	16	1	70	46
Хлеб ржано-пшеничный, минский	<input type="checkbox"/>	336	16	1	70	46
Хлеб ржано-пшеничный, украинский подовый	<input type="checkbox"/>	336	16	1	70	46
Хлеб ситный молочный	<input type="checkbox"/>	214	8	1	47	37
Хлебушки ржаные	<input type="checkbox"/>	132	9	6	12	
Хлебцы докторские (мука в/с и отруби пшеничные)	<input type="checkbox"/>	242	8	3	46	21
Хлебцы клюквенные Dr. Komer	<input type="checkbox"/>	320	9	2	66	
Хлебцы ржано-кукурузные	<input type="checkbox"/>	145	9	6	14	
Чесночный белый хлеб	<input type="checkbox"/>	427	11	19	54	43

[Флудо-галерея](#)
[Анаболическая музыка](#)

Обновления

[Новые комментарии](#)
[Свежие на форуме](#)
[Фото и видео](#)
[Фото пользователей](#)

Бодибилдинг форум

[Тренировки](#)
[Питание и добавки](#)
[Фармакология](#)
[Травмы, растяжения](#)
[Подготовка к турниру](#)
[Большой спорт](#)
[Женский бодибилдинг](#)
[Цитаты](#)
[Свободное общение](#)
[Обсуждение сайта](#)
[Всякая всячина](#)

**МАГАЗИН
 СПОРТИВНОГО
 ПИТАНИЯ**

а также

гормоны роста
 пептиды
 аксессуары



Будьте внимательны!

Из добавленных продуктов калькулятор не считает пищевые волокна! Это важно для тех из вас, кто их считает!

Шаг 8. Вписываем съеденные продукты в графы калькулятора (в граммах) – после введения количества граммов жмем Enter



Мои продукты
[Мои продукты](#)
[Часто употребляемые](#)

Хлопья «Геркулес», овсяные 12 6 62 25

[Распечатать таблицу](#)
[Очистить таблицу](#)

Расчёт калорийности питания

[Сохранить расчёт](#)
[Посмотреть сохраненные](#)

Продукт	Кол-во грамм	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	ГН (гликемич. нагрузка)
Земляника (садовая), клубника	400	164	3	2	30	10
Куриная грудка (филе)	70	79	17	1	0	
Ряженка 4,0% жирности	55	37	2	2	2	0
Отруби ржаные Диетмарка	10	22	2	0	4	
Сырое какао	3	7	1	0	1	
Творог Снежок 0%	115	107	21	1	4	
Творожный сыр Натура	12	24	1	2	0	
Хлеб подовый ржаной	45	93	4	0	22	
Итого	710	533	49	9	63	10
Рекомендовано		2 110	160	70	210	
Б.Ж.У. соотношение (по калорийности)	расчёт		37 %	15 %	48 %	
	рекомендовано		30 %	30 %	40 %	

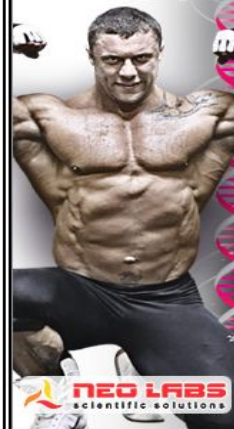
Прочие питательные элементы

Элемент	Кол-во	% от суточной нормы
Вода	448.8 гр	26 %

МАГАЗИН СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

а также

гормоны роста
 пептиды
 аксессуары



ПЕПТИДЫ

Шаг 9. Сохраняем расчет на текущее число



Мои продукты
[Мои продукты](#)
[Часто употребляемые](#)

Хлопья «Геркулес», овсяные 352 12 6 62 25

[Распечатать таблицу](#)

[Очистить таблицу](#)

Расчёт калорийности питания

[Сохранить расчет](#)

[Посмотреть сохраненные](#)

Продукт	Кол-во грамм	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	ГН (гликемич. нагрузка)
Земляника (садовая), клубника	400	164	3	2	30	10
Куриная грудка (филе)	70	79	17	1	0	
Ряженка 4,0% жирности	55	37	2	2	2	0
Отруби ржаные Диетмарка	10	22	2	0	4	
Сырое какао	3	7	1	0	1	
Творог Снежок 0%	115	107	21	1	4	
Творожный сыр Натура	12	24	1	2	0	
Хлеб подовый ржаной	45	93	4	0	22	
Итого	710	533	49	9	63	10
Рекомендовано		2 110	160	70	210	
Б.Ж.У. соотношение (по калорийности)	расчёт		37 %	15 %	48 %	
	рекомендовано		30 %	30 %	40 %	

Прочие питательные элементы

Элемент	Кол-во	% от суточной нормы
Вода	448.8 гр	26 %

МАГАЗИН СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

а также

гормоны роста
 пептиды
 аксессуары



ПЕПТИДЫ

Шаг 10. Обсчитываем рецепты: идем на www.diets.ru/ и регистрируемся

The screenshot shows the website **diets.ru** with the tagline "худеем нескучно". The navigation menu includes: Главная, Диеты, Статьи, Дневники, Люди, Группы, Клубы, Фото, Консультации, Фитнес видео, and Ещё.

Left Sidebar (User Profile):

- Avatar: FairyNat
- Ваша страница
- Пригласить друзей
- Написать в дневник
- Друзья
- Дневник
- Сообщения
- Фотоальбом
- Группы
- Избранное
- Ежедневник
- Календарь КД
- Лента друзей и групп
- Ваш заряд: 2
- Настройки
- Выйти
- Центр управления похудением
- Дневник питания

Main Content Area:

асиенда.ру
Приусадебная социальная сеть

Это интересно:

- [Как не обижая человека объяснить?\(Про бесконечные созвоны...](#) 93
- [мой завтрак](#) 11
- [О да детка, сделай мне больно!](#) 3
- [Фото-хроника моей американской жизни - 2](#) 59
- [Моё безудержное веселье](#) 17
- [То ли жизнь прекрасна, то ли я мазохистка...](#) 82
- [Немного философии](#) 13
- [Конкурс «Лето в Москве!»](#) 3

Новое в дневниках:

Сегодня - ровно 73)) Net-no-kwa сегодня в 16:20

Очень-очень рада этому весу)) Жду 72)) Что странно - года полтора назад (когда я стала поправляться), встав на весы, и увидев там циферку 73 я ужжжжасно расстроилась, и решила, что я - толстый толстяк))) Сегодня же - 73 - и я стройная стройняшка

+1 ↓ ↑ | [Комментарии \(1+1\)](#)

Right Sidebar:

- Нравится diets? Расскажите о нас друзьям!
- Поделись 0
- Поделись 698
- Поделись 1090
- Каталог диет:
 - [Кремлевская диета](#)
 - [Минус 60 по Миримановой](#)
 - [Гречневая диета](#)
 - [90 дневная диета](#)
 - [Диеты для снижения веса](#)
 - [Диеты для набора веса](#)
 - [Диеты для красоты и здоровья](#)
 - [Диеты для мужчин](#)
 - [Печеные диеты](#)

Шаг 10. Обсчитываем рецепты: заходим в раздел сайта «калькуляторы»

Ваша страница

- Пригласить друзей
- Написать в дневник
- Друзья
- Дневник
- Сообщения
- Фотоальбом
- Группы
- Избранное
- Ежедневник
- Календарь КД
- Лента друзей и групп
- Ваш заряд: 2
- Настройки
- Выйти

Центр управления похудением

- Дневник питания
- Дневник спорта
- Ваш вес
- Ваша диета
- Клуб похудения
- Самодисциплина
- Таблицы и карточки
- Калькуляторы**
- линеечки


поиск по сайту...

Приусадебная социальная сеть Хочу в этот проект!

Это интересно:


- [Как не обижая человека объяснить?\(Про бесконечные созвоны...](#) 94
- [мой завтрак](#) 11
- [О да детка, сделай мне больно!](#) 3
- [Фото-хроника моей американской жизни - 2](#) 59
- [Моё безудержное веселье!](#) 17
- [То ли жизнь прекрасна, то ли я мазохистка...](#) 83
- [Немного философии](#) 13
- [Конкурс «Лето в Москве!»](#) 3


Новое в дневниках:

 [Сегодня - ровно 73!\)](#) сегодня в 16:20
[Net-no-kwa](#)

Очень-очень рада этому весу)) Жду 72)) Что странно - года полтора назад (когда я стала поправляться), встав на весы, и увидев там циферку 73 я ужжжжасно расстроилась, и решила, что я - толстый толстяк))) Сегодня же - 73 - и я стройная стройняшка

+1 ↓ ↑ | [Комментарии](#) (2+2)

 [Движение в радость..](#) сегодня в 16:10
[Небесных Катя](#) в [Конкурс «Как я проведу это!» с Le Petit Marseillais](#)

 Если говорить об эффективных методах похудения на природе, то в моем случае это спорт-движение в радость..бег по лесу, вкушая запах сосен...пробежка вдоль набережной под крики чаек, и в завершение растяжка у причала, любуясь видами москвы реки)) Пройтись просто по парку радуясь первым одуванчикам) Встретится с друзьями на свежем воздухе, играя в бадминтон, волейбол и другие активные игры) И как же не обойтись без релаксации, наполнится новыми силами для дальнейшего пути к своему идеалу..тут не [Читать далее](#) »

4 фотографии

+2 ↓ ↑ | [Комментировать](#)

Нравится diets?
Расскажите о нас друзьям!

[Поделиться](#) 0

[Поделиться](#) 698

[Поделиться](#) 1090

Каталог диет:

- [Кремлевская диета](#)
- [Минус 60 по Миримановой](#)
- [Гречневая диета](#)
- [90 дневная диета](#)
- [Диеты для снижения веса](#)
- [Диеты для набора веса](#)
- [Диеты для красоты и здоровья](#)
- [Диеты для мужчин](#)
- [Лечебные диеты](#)
- [Разгрузочные дни](#)
- [Детокс-диеты](#)
- [Все диеты](#)

Статьи:

- [Диеты](#) 217
- [Здоровое питание](#) 322
- [Фитнес](#) 157
- [Здоровье](#) 204

Шаг 10. Обсчитываем рецепты. Заходим в калькулятор рецептов

Главная Диеты Статьи Дневники Люди Группы Клубы Фото Консультации Фитнес видео Ещё ▾

FairyNat
Ваша страница

Пригласить друзей
Написать в дневник

- Друзья
- Дневник
- Сообщения
- Фотоальбом
- Группы
- Избранное
- Ежедневник
- Календарь КД

Лента друзей и групп




Ваш заряд: 2

Настройки
Выйти

Социальная сеть о приусадебном хозяйстве
ОТКРЫТА

асиенда.ру

Наши калькуляторы:

-  [Состав блюда из нескольких продуктов](#)
Рассчитайте калорийность и состав готового блюда.
-  [Суточная потребность в калориях](#)
Узнайте, сколько калорий вам необходимо ежедневно.
-  [Расход калорий](#)
Сколько калорий вы тратите, выполняя домашнюю работу или занимаясь спортом

[Сколько в вашем теле жира?](#)
Узнайте содержание жира в вашем теле по трем объемам: бёдер, талии и шеи

[Индекс массы тела](#)
Индекс массы тела показывает, насколько ваш вес соответствует вашему росту

Смотрите также:

- [Таблица калорийности продуктов](#)
- [Справочник пищевых добавок](#)

Дневник питания
Дневник спорта

Ваш вес
Ваша диета
Клуб похудения
Самодисциплина

Таблицы калорийности

Шаг 10. Обсчитываем рецепты. Вводим продукты и их вес

FairyNat
Ваша страница

Пригласить друзей
Написать в дневник

- Друзья
- Дневник
- Сообщения
- Фотоальбом
- Группы
- Избранное
- Ежедневник
- Календарь КД

Лента друзей и групп

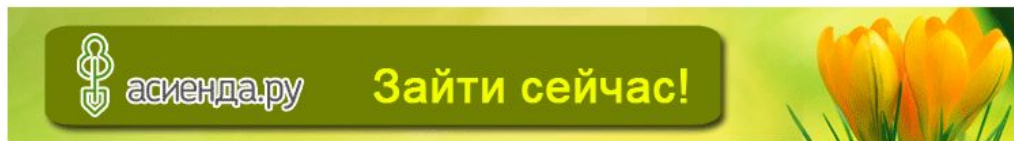
Ваш заряд: 2

Настройки
Выйти

Центр управления похудением

Дневник питания
Дневник спорта

Ваш вес
Ваша диета
Клуб похудения
Самодисциплина
Таблицы калорийности



Главная > [Таблицы калорийности](#)

[Вернуться в дневник питания](#)

Расчет готовых блюд

Введите в таблицу состав блюда – названия продуктов и их вес.
Если возникнут сложности, можете заглянуть в [подробную инструкцию](#).

Продукт	вес, г	белки	жиры	углеводы	ккал
1. Творог нежирный *	<input type="text" value="200"/>	36	1.2	3	166.8
2. Яйца куриные *	<input type="text" value="100"/>	12.7	11.5	0	154.3
3. Мука кукурузная *	<input type="text" value="30"/>	2.16	0.45	21.06	96.93
+ добавить продукт					
Итого:	330 г	50.9	13.2	24.1	418
В расчете на <input type="text" value="100"/> грамм:		15.4	4	7.3	126.7

— учесть "уварку" (уменьшение веса в процессе готовки)

[Сохранить результат](#)

Шаг 10. Обсчитываем рецепты.

Вводим вес готового продукта, чтобы учесть уварку

Ваша страница

Пригласить друзей
Написать в дневник

- Друзья
- Дневник
- Сообщения
- Фотоальбом
- Группы
- Избранное
- Ежедневник
- Календарь КД

Лента друзей и групп

Ваш заряд: 2

Настройки
Выйти

Центр управления похудением

Дневник питания
Дневник спорта

Ваш вес
Ваша диета
Клуб похудения
Самодисциплина
Таблицы калорийности
Калькуляторы
Линеечки

поиск по сайту...

Об ошибках в работе сайта

асиенда.ру Зайти сейчас!

Главная > Таблицы калорийности

Вернуться в дневник питания

Расчет готовых блюд

Введите в таблицу состав блюда – названия продуктов и их вес.
Если возникнут сложности, можете заглянуть в [подробную инструкцию](#).

Продукт	вес, г	белки	жиры	углеводы	ккал
1. Творог нежирный	200	36	1.2	3	166.8
2. Яйца куриные	100	12.7	11.5	0	154.3
3. Мука кукурузная	30	2.16	0.45	21.06	96.93
♦ добавить продукт					
Итого:	280 г (из 330)	50.9	13.2	24.1	418
В расчете на	100 грамм	18.2	4.7	8.6	149.3

— учесть "уварку" (уменьшение веса в процессе готовки)

Итоговый вес: 280 грамм

Сохранить результат

RU 17:17 21.06.2014

Шаг 10. Получаем расчет калорий и БЖУ в приготовленном блюде!

Ваша страница

Пригласить друзей
Написать в дневник

- Друзья
- Дневник
- Сообщения
- Фотоальбом
- Группы
- Избранное
- Ежедневник
- Календарь КД

Лента друзей и групп

Ваш заряд: 2

Настройки
Выйти

Центр управления похудением

Дневник питания
Дневник спорта

Ваш вес
Ваша диета
Клуб похудения
Самодисциплина
Таблицы калорийности
Калькуляторы
Линеечки

поиск по сайту...

❗ 05 ошибок в работе сайта

асиенда.ру Зайти сейчас!

Главная > [Таблицы калорийности](#)

[Вернуться в дневник питания](#)

Расчет готовых блюд

Введите в таблицу состав блюда – названия продуктов и их вес.
Если возникнут сложности, можете заглянуть в [подробную инструкцию](#).

Продукт	вес, г	белки	жиры	углеводы	ккал
1. Творог нежирный *	200	36	1.2	3	166.8
2. Яйца куриные *	100	12.7	11.5	0	154.3
3. Мука кукурузная *	30	2.16	0.45	21.06	96.93
Итого:	280 г (из 330)	50.9	13.2	24.1	418
В расчете на <input type="text" value="100"/> грамм:		18.2	4.7	8.6	149.3

— учесть "уварку" (уменьшение веса в процессе готовки)

Итоговый вес: грамм

[Сохранить результат](#)

Будьте внимательны!

БЖУ каши высчитать сложно, потому что вес каши не равен весу крупы. Считайте изначальный вес крупы в каше и учитывайте ее БЖУ. Так, из 50 гр гречи получается примерно 150 гр каши. В этом в калькулятор вводится 50 гр сырой крупы!

Овощи и фрукты, наоборот, теряют вес при приготовлении – считайте исходный вес сырого продукта!