

# Выбираем эффективную диету.

Калькулятор калорий +  
персональное меню.

# Выбираем эффективную диету



Каждый человек, который имеет проблемы с лишним весом, хоть раз в жизни задумывался над тем, что пора бы уже сесть на диету, но далеко не у всех хватает сил, возможностей, а главное информации, чтобы сделать это правильно.

С новой программой «Выбираем эффективную диету. Калькулятор калорий + персональное меню» у вас будет гораздо больше возможностей, наконец, заняться собой, не утруждая себя поисками ненужной и непроверенной информации в Интернете и покупками толстых книг. Теперь вам достаточно просто зайти в программу и выбрать наиболее понравившуюся вам диету. А программа сама покажет вам различные рецепты блюд для этой диеты и посчитает калории, которые вам необходимо потреблять ежедневно, чтобы добиться наилучшего результата.

# Персональный профиль

NOBЫЙ ПPOФИЛЬ

ВЫБРАТЬ ПPOФИЛЬ

Пол:  Мужской  Женский

Вес: 50 кг.

Рост: 170 см.

Дата рождения: 01.01.1989

Далее

У вас есть возможность создать персональный профиль, опции которого позволяют узнать ваш базовый обмен веществ, на основании чего выявить, какое количество калорий в сутки необходимо вашему организму для оптимальной работы.

NOBЫЙ ПPOФИЛЬ

ВЫБРАТЬ ПPOФИЛЬ

Желаемая потеря веса:  от 1 до 3 кг  от 3 до 5 кг  от 5 до 7 кг  от 7 до 10 кг  от 10 до 13 кг

Интенсивность диеты:  жесткая  средняя  мягкая

Аллергия на:  Мед  Цитрусовые  Яйца  Морепродукты  Все

Назад Далее

Также профиль позволяет подобрать, на основании ваших данных и пожеланий оптимальную диету.

# Диеты и рецепты

Выбираем эффективную диету **Здоровый образ жизни**

ИЗБРАННОЕ ПОИСК **ДИЕТЫ** РЕЦЕПТЫ ВЫХОД ИЗ ПРОГРАММЫ

РУБРИКАТОР

- Авокадо диета
- Американская диета
- Антидепрессивная диета
- Антицеллюлитная диета
- Арбузная диета
- Ароматная диета
- Банановая диета
- Белая диета
- Белковая диета
- Биопси-диета
- Бразильская диета
- Быстрая диета
- Вегетарианская диета

Раньше авокадо называли Ахуа калат — «жирное масло», это название достаточно точно подходило к фрукту: мякоть спелого авокадо светло-желтая с зеленоватым оттенком, мягкая и нежная, словно масло.

Авокадо существовали уже в 291 году до нашей эры. Их родиной является Мексика и Центральная Америка. Впервые грушевидные плоды авокадо были обнаружены ацтеками Мексика. Ацтеки прозвали этот фрукт «ахуасат», со временем это название переросло в известное практически каждому «авокадо».

Авокадо диеты

Печать В избранное

Генератор меню Калькулятор калорий Настройки Печать

Представлены наиболее удачные и действенные диеты. А также рецепты к диетам с указанием калорийности.

У вас есть возможность самостоятельно дополнять базу рецептов.

Выбираем эффективную диету **Здоровый образ жизни**

ИЗБРАННОЕ ПОИСК ДИЕТЫ **РЕЦЕПТЫ** ВЫХОД ИЗ ПРОГРАММЫ

РУБРИКАТОР МОИ

- Авокадо а ла Ваксман
- Авокадо с ананасом и з
- Айла панированная
- Ананасовый мусс
- Артишоки по-баварски
- Архангельский рыбник
- Ассорти с рисом
- Бабочки из креветок
- Бабочки из креветок
- Баклажаны по-египетски**
- Баклажаны по-румынски
- Баклажаны с орехами
- Бананы со взбитыми с
- Баранина с луком

Приготовление:

Разрежьте баклажаны вдоль, выньте из середины мякоть, смешайте ее с фаршем из баранины, добавьте соль, черный молотый перец, толченый чеснок и заполните этой массой половинки баклажана. Формированные половинки накройте кружками помидоров, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке в течение получаса.

Калорийность: 238

Печать В избранное Комментарий

Генератор меню Калькулятор калорий Настройки Печать

# Расчет калорий

*Выбираем эффективную диету*      *Здоровый образ жизни*

ИЗБРАННОЕ    ПОИСК    ДИЕТЫ    РЕЦЕПТЫ    ВЫХОД ИЗ ПРОГРАММЫ

### Калькулятор калорий

Выберите продукты, которые вы употребляли за сутки.

Наименование	в граммах
Хлебобулочные изделия	
Хлеб из разноросортной муки	40
Пирожные, торты, печенье, кексы	
Фруктовый пирог (1 кусок)	80
Пищевые жиры, масла, яйца	
Яичный желток	30
Напитки	
Минеральная вода	200
Крупы (в сухом виде), мука	
Овсяные хлопья	0
Кондитерские изделия	
..... не выбрано .....	0
Сыры	
..... не выбрано .....	0

Результаты подсчета(ккал):      Ваш вес(кг): 150

<b>Набрали:</b>	361
<b>Потратили:</b>	0
<b>Осталось:</b>	361

Добавить    Сброс

Генератор меню    Калькулятор калорий    Наклейки    Памятки    ?

В разделе «Калькулятор калорий» вы можете рассчитать, сколько калорий за сутки вы набрали, какое количество этих калорий потратили.

# Персональное меню

*Выбираем эффективную диету* *Здоровый образ жизни*

Просмотр рецепта: Авокадо а ле Ваксман

**Приготовление:**

Мякоть одного авокадо режется кубиками, смешивается с 200 граммами консервированного тунца, половинкой мелко порезанного репчатого лука и двумя мелко порубленными вареными яйцами. Смесь заправляется перцем, лимонным соком, солью и щепоткой сахара. Ее подают вместе с тостами или крекерами.

**Калорийность: 108**

Имя: \_\_\_\_\_  
куска: Авокадо а ле Ваксман  
овое: Суп с салатом  
ксерти: Список пуст  
орое: Спаржа по-королевски  
ксерти: Список пуст

Назад

Печать В избранное

Генератор меню Калькулятор калорий Наклейки Памятки ?

«Генератор меню» позволяет на основе ваших предпочтений составить персональное меню на день

# Проект

**Издатель: «Бука»**

115230, Каширское ш., д.1 стр.2

Россия, Москва,

Тел: 8 (495) 788 7500

Факс: 8 (499) 611 5440

[www.buka.ru](http://www.buka.ru)

[www.bukasoft.ru](http://www.bukasoft.ru)

**Разработчик: «Линг-Линг»**