

Мастер класс «Ешь и худей»



Нуркаев Руслан-основатель и тренер Спортивного клуба «Спарта», сооснователь и главный тренер дистанционного фитнес проекта «Худей и богатей»





Наша пища состоит



Белки, жиры, углеводы и их соотношение в полноценном рационе

Из чего состоят продукты, которые мы употребляем в пищу, и зачем они нужны



Кликните для просмотра свойств питательных веществ



Поступающие с едой питательные вещества – белки, жиры и углеводы – несут энергию для поддержания жизнедеятельности, а также пластический материал для построения и обновления клеток и тканей

Продукты с преобладающим содержанием:



Белков

- Мясо
- Рыба
- Птица
- Яйца
- Бобовые
- Молочные продукты



Жиров

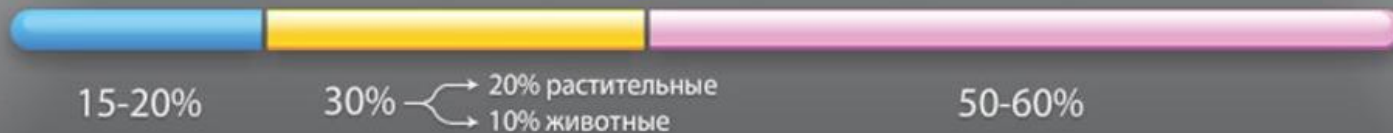
- Рыба (жирная)
- Авокадо
- Орехи
- Оливки
- Нерафинированные масла первого отжима



Углеводов

- Овощи
- Фрукты
- Злаковые
- Картофель
- Мед

Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе, рекомендуемое диетологами:



Расчет дневной нормы калорий DCI (AMR)

$$DCI = \left(\begin{array}{l} \text{ВЕС} \\ \text{в кг} \\ \times 10 \end{array} + \begin{array}{l} \text{РОСТ} \\ \text{в см} \\ \times 6,25 \end{array} - \begin{array}{l} \text{ВОЗРАСТ} \\ \text{в годах} \\ \times 5 \end{array} + \begin{array}{l} -161 \text{ } \text{♀} \\ +5 \text{ } \text{♂} \end{array} \right) \times \text{Коэффициент} \\ \text{активности А}$$

Коэффициент А:	Физическая активность
1.2	Физическая нагрузка отсутствует или минимальная
1.38	Тренировки средней тяжести 3 раза в неделю
1.46	Тренировки средней тяжести 5 раз в неделю
1.55	Интенсивные тренировки 5 раз в неделю
1.64	Тренировки каждый день
1.73	Интенсивные тренировки каждый день или по 2 раза в день
1.9	Ежедневная физическая нагрузка + физическая работа

Плюсы и минусы диет



ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ		ПРОДУКТЫ СО СРЕДНИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ		ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ	
НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	Г И	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	Г И	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	Г И
Финики	148	пелешки пресные	69	виноград	40
хлеб длинный французский	136	мука пшеничная	69	горошек зеленый, свежий	40
лапша рисовая	131	булгур (крупа из пшеницы)	68	мамалыга (каша из кукурузы, крупы)	40
лизо	110	круассан	67	сок апельсиновый свежесжат.	40
печенье песочное	106	крем, с добавл. пшенич. муки	66	сок яблочный, без сахара	40
арбуз	103	мюсли швейцарские	66	фасоль белая	40
бублик пшеничный	103	овсяная каша	66	пюре из зерновой пшеничной, ржаной	40
тост из белого хлеба	100	быстрораствор.	66	хлеб тухляный	40
брокья	99	сул-пюре из зеленого сухого гороха	66	рыбные палочки	38
посыла	96	ананас	66	слагетти из муки грубого помола	38
песочные корзиночки с фруктами	96	бискупит	66	сул-позлебка из фасоли	36
картофель печеный	95	картофель, вареный "в мундире"	65	апельсины	35
рисовая мука	95	консервированные овощи	65	вермишель итальская	35
бублики для гамбургеров	92	манная крупа	65	горох зеленый, сухой	35
абрикосы консервированные	91	бананы	65	тыквор	35
спагетти, макарона	90	дыня	65	йогурт натуральный	35
картофельное пюре	90	хлеб черный	65	йогурт обезжиренный	35
мед	90	изюм	64	курага	35
рисовая каша быстрого приготовления	90	макаронь с сыром	64	макс (куруза)	35
поники	88	сул-пюре из черных бобов	64	морковь свежая	35
морозное	87	свила	64	морозное из соевого молока	35
кукурузные хлопья	85	зерна пшеничные, пророщенные	63	пшени	34
мюсли с овсянкой	85	оплыви из пшеничной муки	62	зерка ржаные, пророщенные	34
пол корн	85	твикс (батончик)	62	молоко шоколадное	34
хлеб белый	85	рис белый	60	арахисовое масло	32
хлеб рисовый	85	пицца с помидорами и сыром	60	клубника	32
картофельное пюре быстр. приготовления	83	сул-пюре из желтого гороха	60	молоко цельное	32
картофель вареный	83	пирожки	59	фасоль пинксайз	32
рис белый, обработан. паром	83	сахароза	59	бананы зеленые	30
бобы кормовые	80			бобы черные	30
картофельные чипсы	80			горошек турецкий	30
крекеры	80	лазаро	58	мармелад яблочный без сахара	30
мюсли с орехами и изюмом	80	пита арабская	57	молоко 2-процентное	30
рис коричневый	79	рис дикий	57	молоко соевое	30
куруза сладкая консервир.	78	манго	55	Пирсинг	30
вафли несладкие	76	печенье овсяное	55	яйблин	30
кабачки	75	печенье сдобное	55	сосиски	28
тыква	75	салат фруктовый с яблок.	55	молоко скимное	27
сок апельсиновый, готовый	74	всбит. сливками	52	чечевица красная	25
сухари молотые для панир	74	йогурт сладкий	52	вишня	22
батат	74	сул томатный	52	горох желтый дробленый	22
пшени	71	отруби	51	трайфлфруты	22
фруктовые чипсы в сахаре	70	картофель сладкий	50	перловка	22
шоколад молочный	70	киви	50	сливы	22
крахмал картофельный, кукурузный	70	тортешники с сыром (паста)	50	соевые бобы консервированные	22
куруза вареная	70	хлеб, блины из гречневой муки	50	чечевица зеленая	22
фруктовые чипсы в сахаре	70	щербет	50	шоколад черный (70% какао)	22
мармелад, джем с сахаром	70	овсяная каша	49	абрикосы свежие	20
мас, синерс (батончики)	70	амилоса (крахмал)	48	арахис	20
ренте	70	горошек зеленый, консервированный	48	соевые бобы, сухие	20
салат	70	сок виноградный, без сахара	48	фруктоза	20
пельмени, ravioli	70	сок трайфлфрута, без сахара	48	рисовые отруби	19
		хлеб фруктовый	47	орехи грецкие	15
		МММ (конфеты)	46	бананы	10
		сок ананасовый, без сахара	46	брокколи	10
		хлеб с отрубями	45	грибы	10
		пшени	44	сок ананасовый, без сахара	10
		консервированные	44	лук	10
		сул-пюре чечевичный	44	помидоры	10
		фасоль цветная	42	салат листовая	10
		горошки турецкий консервир.	41	салат-фрукт	10
				чеснок	10
				семена подсолнуха	8