

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

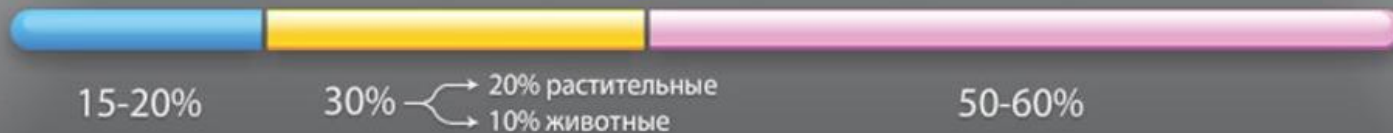
- Рыба (жирная)
- Авокадо
- Орехи
- Оливки
- Нерафинированные масла первого отжима



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
пиво	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. суп-пюре из зеленого сухого гороха	66	хлеб тухленый	40
брокья	99	ананас	66	рыбные палочки	38
паста	96	бискупит	66	сладости из муки грубого помола	38
песочные корзиночки с фруктами	96	картофель, вареный "в мундире"	65	суп-похлебка из фасоли	36
картофель печеный	95	консервированные овощи	65	апельсины	35
рисовая мука	95	манная крупа	65	вермишель италийская	35
булочки для гамбургеров	92	бананы	65	горох зеленый, сухой	35
абрикосы	91	дыня	65	тыквор	35
консервированные спагетти, макарона	90	хлеб черный	65	йогурт натуральный	35
картофельное пюре	90	изюм	64	йогурт обезжиренный	35
мед	90	макаронь с сыром	64	курага	35
рисовая каша быстрого приготовления	90	суп-пюре из черных бобов	64	макс (куруза)	35
пшеники	88	свицла	64	морковь свежая	35
морозженое	87	зерна пшеничные, пророщенные	63	морозженое из соевого молока	35
кукурузные хлопья	85	оладьи из пшеничной муки	62	пшени	34
мюсли с овсянкой	85	твикс (батончик)	62	зерка ржаные, пророщенные	34
пол корн	85	рис белый	60	молоко шоколадное	34
хлеб белый	85	пицца с помидорами и сыром	60	арахисовое масло	32
хлеб рисовый	85	суп-пюре из желтого гороха	60	клубника	32
картофельное пюре быстр. приготовления	83	пирожки	59	молоко цельное	32
картофель вареный	83	сахароза	59	фасоль пинксайз	32
рис белый, обработан. паром	83			бананы зеленые	30
бобы кормовые	80			бобы черные	30
картофельные чипсы	80			горошек турецкий	30
крекеры	80	палао	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	яйцо	30
кабачки	75	печенье сдобное	55	сосиски	28
тыква	75	салат фруктовый с яблоки	55	молоко скотное	27
сок апельсиновый, готовый	74	вобит. сливами	52	чечевица красная	25
сухари молотые для панир	74	йогурт сладкий	52	вишня	22
батат	74	суп 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	амлоза (крахмал)	48	арахис	20
рельс	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 суп-пюре чечевичный	44	зеленый перец	10
		фасоль цветная	42	капустя	10
		горошки турецкий консервир.	41	лук	10
				помидоры	10
				салат листовая	10
				салат-фрукт	10
				чеснок	10
				семена подсолнуха	8