

# 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 – нажимаете 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



- 
- 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 KCal
Общая потребность	2 110 KCal
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



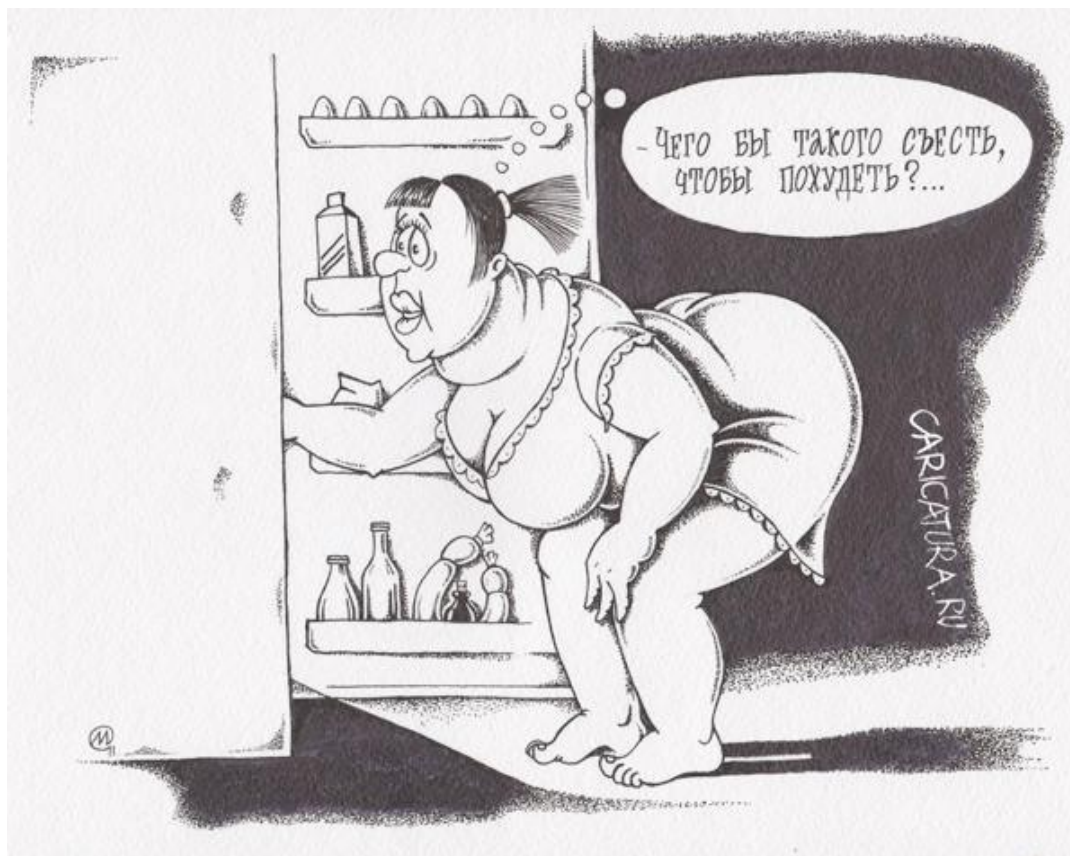
[Ронни Колеман \(Ronnie Coleman\)](#)

- 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**

[Сохранить расчет](#)

[Посмотреть сохраненные](#)

## 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

[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 легко рассчитать калорийность своего питания, оценить 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

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

## 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

**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?](#)

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](#)

**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

**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](http://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](#)  
[Пироги, 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](#)
- [Пироги, 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](#)

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

Хлопья «Геркулес», овсяные

### 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	
<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>533</b>	<b>49</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	<b>10</b>
<b>Рекомендовано</b>		<b>2 110</b>	<b>160</b>	<b>70</b>	<b>210</b>	
<b>Б.Ж.У. соотношение (по калорийности)</b>	расчёт		<b>37 %</b>	<b>15 %</b>	<b>48 %</b>	
	рекомендовано		<b>30 %</b>	<b>30 %</b>	<b>40 %</b>	

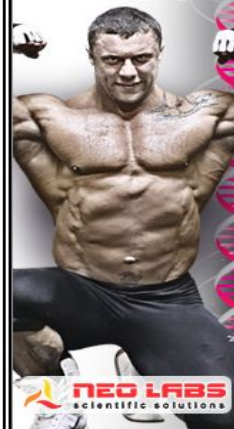
### Прочие питательные элементы

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

**МАГАЗИН СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

а также

гормоны роста  
пептиды  
аксессуары



**NEO LABS**  
scientific solutions

**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	
<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>533</b>	<b>49</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	<b>10</b>
<b>Рекомендовано</b>		<b>2 110</b>	<b>160</b>	<b>70</b>	<b>210</b>	
<b>Б.Ж.У. соотношение (по калорийности)</b>	расчёт		<b>37 %</b>	<b>15 %</b>	<b>48 %</b>	
	рекомендовано		<b>30 %</b>	<b>30 %</b>	<b>40 %</b>	

### 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/](http://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. The main content area features a banner for "асиенда.ру" (a gardening social network) and a section titled "Это интересно:" with several article links. A sidebar on the left contains user profile information for "FairyNat" and a list of navigation options. On the right, there are social sharing buttons and a "Каталог диет:" section.

**diets.ru**  
худеем нескучно

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

**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

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](#)
- [Печеные диеты](#)

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)

Ваш заряд: 2

Настройки Выйти

Центр управления похудением

Дневник питания



# 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

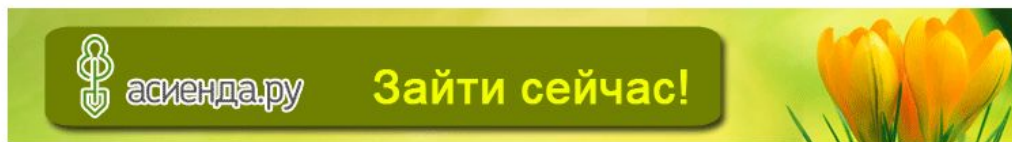
Ваш заряд: 2

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
<a href="#">+ добавить продукт</a>					
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
<b>Итого:</b>	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](#)



# 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. При этом в калькулятор вводится 50 гр сырой крупы!

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