

# 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

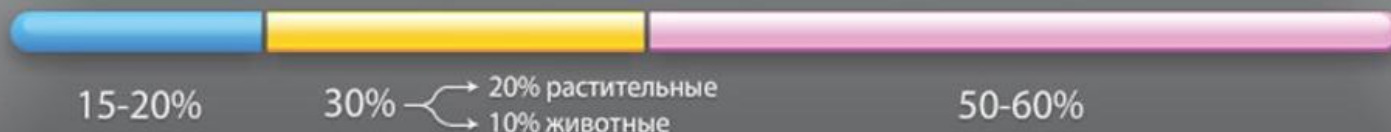
- Рыба (жирная)
- Авокадо
- Орехи
- Оливки
- Нерафинированные масла первого отжима



### 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	136	мука пшеничная	69	горошек зеленый, свежий	40
Французский		булгур (крупа из пшеницы)	68	манная каша из кукурузы (крупа)	40
панша рисовая	131	круассан	67	сок апельсиновый свежесж.	40
пиво	110	крем, с добавл. пшенич. муки	66	сок яблочный, без сахара	40
печенье песочное	106	мюсли швейцарские	66	фасоль белая	40
арбуз	103	овсяная каша быстрого приготовления	66	хлеб тухленый	40
бублик пшеничный	103	суш-поре из зеленого сухого гороха	66	рыбные палочки	38
тост из белого хлеба	100	ананас	66	сладгетти из муки грубого помола	38
брокья	99	бискупит	66	суш-позебка из фасоли	36
пшеница	96	картофель, вареный "в мундире"	65	апельсины	35
песочные корзиночки с фруктами	96	консервированные овощи	65	вермишель итальская	35
картофель печеный	95	манная крупа	65	горох зеленый, сухой	35
рисовая мука	95	бананы	65	тыквор	35
булочки французские	95	дыня	65	йогурт натуральный	35
булочки для гамбургеров	92	хлеб черный	65	йогурт обезжиренный	35
абрикосы	91	изюм	64	курага	35
консервированные спагетти, макарона	90	макаронь с сыром	64	макс (куруза)	35
картофельное пюре	90	суш-поре из черных бобов	64	морковь свежая	35
мед	90	свицла	64	морженое из соевого молока	35
рисовая каша быстрого приготовления	90	зерна пшеничные, пророщенные	63	пшени	34
пшеники	88	оладьи из пшеничной муки	62	зерка ржаные, пророщенные	34
морозженое	87	твикс (батончик)	62	молоко шоколадное	34
кукурузные хлопья	85	рис белый	60	арахисовое масло	32
мюсли, овсяная	85	пицца с помидорами и сыром	60	клубника	32
пол корн	85	суш-поре из жолтого гороха	60	фасоль пинксай	32
хлеб белый	85	пирожки	59	бананы зеленые	30
хлеб рисовый	85	сахароза	59	бобы черные	30
картофельное пюре быстр. приготовления	83			горошек турецкий	30
картофель вареный	83				
рис белый, обработан. паром	83				
бобы кормовые	80				
картофельные чипсы	80				
крекеры	80	палаво	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	78	манго	55	Пирсинг	30
консервир.		печенье овсяное	55	яйцо	30
вафли несладкие	76	печенье сдобное	55	сосиски	28
кабачки	75	салат фруктовый с яблоки	55	молоко скнтое	27
тыква	75	всбит. сливками	55	чечевица красная	25
сок апельсиновый, готовый	74	йогурт сладкий	52	вишня	22
сухари молотые для панир	74	суш томатный	52	горох желтый дробленый	22
батат	74	отруби	51	трайпфруты	22
пшени	71	картофель сладкий	50	перловка	22
фруктовые чипсы в сахаре	70	киви	50	сливы	22
шоколад молочный	70	тортешники с сыром (паста)	50	соевые бобы консервированные	22
крахмал		хлеб, блины из гречневой муки	50	чечевица зеленая	22
картофельный, кукурузный	70	щербет	50	шоколад черный (70% какао)	22
куруза вареная	70	овсяная каша	49	абрикосы свежие	20
фруктовые чипсы в сахаре	70	амлоза (крахмал)	48	арахис	20
мармелад, джем с сахаром	70	горошек зеленый, консервированный	48	соевые бобы, сухие	20
мас, сливкс (батончики)	70	сок виноградный, без сахара	48	фруктоза	20
рета	70	сок трайпфрута, без сахара	48	рисовые отруби	19
пельмени, ravioli	70	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
		суш-поре чечевичный	44	помидоры	10
		фасоль цветная	42	салат листовая	10
		горошки турецкий консервир.	41	салат-фрукт	10
				чеснок	10
				семена подсолнуха	8