

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	манная каша из кукурузы (крупа)	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 быстрого приготовления	66	клубника	40
тост из белого хлеба	100	суш-поре из зеленого горошка	66	клубника	40
брокья	99	ананас	66	хлеб тухляный	40
пшеница	96	бискупит	66	рыбные палочки	38
песочные корзиночки с фруктами	96	картофель, вареный "в мундире"	65	сладитти из муки грубого помола	38
картофель печеный	95	консервированные овощи	65	суш-поребка из фасоли	36
рисовая мука	95	манная крупа	65	апельсины	35
бублики французские	95	бананы	65	вермишель италийская	35
бублики для гамбургеров	92	дыня	65	горох зеленый, сухой	35
абрикосы консервированные	91	хлеб черный	65	тыквор	35
сладитти, макарона	90	изюм	64	йогурт натуральный	35
картофельное пюре	90	макарона с сыром	64	йогурт обезжиренный	35
мед	90	суш-поре из черных бобов	64	курага	35
рисовая каша быстрого приготовления	90	свицла	64	макс (курага)	35
пшеница	88	зерна пшеничные, пророщенные	63	морковь свежая	35
морозженое	87	оладьи из пшеничной муки	62	морозженое из соевого молока	35
кукурузные хлопья	85	твикс (батончик)	62	пшеница	34
мюсли, старшая	85	рис белый	60	зерка ржаные, пророщенные	34
пол корн	85	пицца с помидорами и сыром	60	молоко шоколадное	34
хлеб белый	85	суш-поре из желтого гороха	60	арахисовое масло	32
хлеб рисовый	85	пирожки	59	клубника	32
картофельное пюре быстр. приготовления	83	сахароза	59	молоко цельное	32
картофель вареный	83	палаво	58	фасоль пинксайз	32
рис белый, обработан. паром	83	пирог арабская	57	бананы зеленые	30
бобы кормовые	80	рис длиный	57	бобы черные	30
картофельные чипсы	80	манго	55	горошек турецкий	30
крекеры	80	печенье овсяное	55	маринад яблочный без сахара	30
мюсли с орехами и изюмом	80	печенье сдобное	55	молоко 2-процентное	30
рис коричневый	79	салат фруктовый с яблоки	55	молоко соевое	30
курага	78	смузи: сливками	55	Пирог	30
консервир.	78	йогурт сладкий	52	яблоки	30
вафли несладкие	76	суш томатный	52	сосиски	28
кабачки	75	отруби	51	молоко скнтое	27
тыква	75	пшеница	50	чечевица красная	25
сок апельсиновый, готовый	74	картофель сладкий	50	вишня	22
сухари молотые для панир	74	киви	50	горох желтый дробленый	22
батат	74	тортешники с сыром	50	трайфлфруты	22
пшеница	71	хлеб, блины из гречневой муки	50	перловка	22
фруктовые чипсы в сахаре	70	щербет	50	сливки	22
шоколад молочный	70	овсяная каша	49	соевые бобы консервированные	22
крахмал картофельный, кукурузный	70	амилоса (крахмал)	48	чечевица зеленая	22
курага вареная	70	горошек зеленый, консервированный	48	шоколад черный (70% какао)	22
фруктовые чипсы в сахаре	70	сок виноградный, без сахара	48	абрикосы свежие	20
мармелад, джем с сахаром	70	сок трайфлфрута, без сахара	48	арахис	20
макс, синерс (батончики)	70	хлеб фруктовый	47	соевые бобы, сухие	20
рельс	70	M&M's (конфеты)	46	фруктоза	20
сахар	70	сок ананасовый, без сахара	46	рисовые отруби	19
пельмени, ravioli	70	хлеб с отрубями	45	орехи грецкие	15
		пшеница	44	бананы	10
		консервированные овощи	44	брокколи	10
		суш-поре чечевичный	44	грибы	10
		фасоль цветная	42	зеленый перец	10
		горошки турецкий консервир.	41	капустя	10
				лук	10
				помидоры	10
				салат листовая	10
				салат-латук	10
				чеснок	10
				семена подсолнуха	8