

Расчет дневной потребности в калориях:

1 шаг : $RMN = 655 + (9,6 * \text{вес в кг}) + (1,8 * \text{рост в см}) - (4,7 * \text{возраст в годах})$

2 шаг: Умножьте RMN на следующие значения:

-----Малая активность(сидячий образ жизни): $RMN * 1.2$

-----Легкая активность(легкие тренировки/спорт 1-3 раза в неделю): $RMN * 1.375$

-----Умеренная активность (умеренные тренировки/спорт 3-5 раз в неделю): $RMN * 1.55$

-----Повышенная активность (интенсивные тренировки/спорт 6-7 раз в неделю): $RMN * 1.725$

-----Экстра активность (очень интенсивные тренировки/спорт, физическая работа или тренировки по 2 раза в день): $RMN * 1.9$

Результатом должно стать минимальное дневное потребление калорий , необходимое , чтобы поддерживать ваш вес , с учетом вашего уровня активности.

Чтобы терять 0,5-1,0 кг в неделю надо создать энергетический дефицит 550 ккал в день

Наименование	Белки	Жиры	УВ (прост.)	(сложн.)	Калорийность
Мясо,птица:					
Телятина отв.	30,7	0,9	0	0	131
Кролик отв.	24,6	11,7	0	0	204
Курица отв.	25,2	7,4	0	0	170
Индейка отв.	25,3	10,4	0	0	195
Рыба отв. Или припущенная					
Горбуша	22,9	7,8			162
Камбала	18,3	3,3			103
Карп	19,4	5,3			125
Ледяная	17,4	3,1			98
Лещ	20,9	4,7			126
Макрпус	15,3	0,8			68
Минтай	17,6	1,0			79
Окунь морск.	19,9	3,6			112
Путасу	17,9	1,0			81
Салака	22,0	7,2			153
Судак	21,3	1,3			97
Треска	17,8	0,7			78
Хек	18,5	2,3			95
Щука	21,3	1,3			97
Кальмар (филе)	18,0	2,2			75
Крабы	18,7	1,1	0,1		85
Креветки	17,8	1,1			81
Паста «Океан»	13,6	4,2			92
Белок яйца вар.					
1шт.-25г	3,0	0		0,15	13
Молочные продукты:					
Молоко обезж.	3,0	0,05	4,7		31
Кефир нежирн.	3,0	0,05	3,8		30
Кефир таллинский	4,3	1,0	5,3		49
Пахта	3,3	1,0	3,9		39
Йогурт 1,5%	5,0	1,5	3,5		51
Паста «Здоровье»	11,8	5,0	2,0		101
Творог нежирн	18,0	0,6	1,8		88
«Источник жиров»					
Масло растит. Не рафинир.					
Подсолнечное	-	99,9	-	-	899
Оливковое	-	99,8	-	-	898
Кукурузное	-	99,9	-	-	899

Источник УВ					
Картофель отварной или печен.	2,4	0,4	0,5	11,	82
Рис отварной	2,4	0,2	0,2	29,7	113
<i>Наименование</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>УВ (прост.)</i>	<i>(сложн.)</i>	<i>Калории</i>
Каши					
Рисов. Вязкая на воде	1,5	0,1	1,1	16,3	78
Гречнев. Рассыпчатая	5,9	1,6	0,6	29,9	163
Гречнев. Вязкая на воде	3,2	0,8	1,3	15,8	90
Пшеничная рассыпч.	4,7	1,1	0,7	25,4	135
Пшеничная вязкая на воде	3,0	0,7	1,4	16,2	90
Геркулесовая вязк. На воде	2,9	1,4	1,7	13,1	84
Хлопья «Геркулес»	13,1	9,0	3,3	59,2	355
Перловая рассыпчатая	3,1	0,4	0,5	21,6	106
Овсяная вязк. На воде	3,0	1,7	1,2	13,8	88
Пшеничная вязк. На воде	3,2	0,3	1,6	17,1	92
Ячневая рассыпчатая	3,4	0,4	0,5	21,6	108
Ячневая вязк.	2,3	0,3	1,3	14,4	76
Хлеб ржаной	6,6	1,2	1,2	33,0	181
Овощи					
Брюква	1,2	0,1	7,0	0,4	34
Горошек зелен.	5,0	0,2	6,0	6,8	73
Капуста белокочанная	1,8	0,1	4,6	0,1	27
Капуста цветная отварн.	1,8	0,3	3,5	0,5	26
Кабачки припущенные	0,7	1,9	5,3		40
Лук зелен перо	1,3		3,5	0,1	19
Лук репчатый	1,4		9,0	0,2	41
Морковь	1,3	0,1	7,0	0,1	34
Огурцы	0,7	0,1	1,8	0,1	11
Перец зеленый сладкий	1,3		5,2	0,1	26
Перец красный сладкий	1,3		5,2	1,2	27
Петрушка зелень	3,7	0,4	6,8	4,0	49
Петрушка корень	1,5	0,6	6,5	0,3	53
Редис	1,2	0,1	3,5	0,3	21
Репка	1,5		5,0	0,3	27
Салат	1,5	0,2	1,7	0,6	17
Свекла отвар.	1,8	-	10,6	0,2	49
Сельдерей корень	1,3	0,3	5,5	0,6	32
Сельдерей зел.	-	-	2,0	-	8
<i>Наименование</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>УВ (прост)</i>	<i>(сложн)</i>	<i>Калории (100г)</i>
Томаты	1,1	0,2	3,5	0,3	31
Укроп	2,5	0,5	4,1		31
Чеснок	6,5		3,2	2,0	22
Щавель	1,5		3,0		19
Бахчевые					
Арбуз	0,7	0,2	8,7	0,1	38
Дыня	0,6		9,0	0,1	38
Фрукты					
Абрикосы	0,9	0,1	9,0		41
Алыча	0,2		6,4		27
Ананас	0,4	0,2	11,5		49
Бананы	1,5	0,1	19,0	2	89
Вишня	0,8	0,5	10,3		52
Гранат	0,9		11,2		52
Груша	0,4	0,3	9,0	0,5	42
Персик	0,9	0,1	9,5		43
Рябина черноплодная	1,5	0,1	10,8	0,1	52

Слива	0,8		9,5	0,1	43
Хурма	0,5		13,2		53
Черешня	1,1	0,4	10,6		50
Яблоки	0,4	0,4	9,0	0,8	45
Апельсин	0,9	0,2	8,1		40
Грейпфрут	0,9	0,2	6,5		35
Лимон	0,9	0,1	3,0		33
Мандарин	0,8	0,3	8,1		40
Брусника	0,7	0,5	8,0		43
Виноград	0,6	0,2	15,0		65
Клубника	0,8	0,4	6,2	0,1	34
Клюква	0,5		3,8		26
Крыжовник	0,7	0,2	9,1		43
Малина	0,8	0,3	8,3		42
Смородина красная	0,6	0,2	7,3		39
---черная	1,0	0,2	6,7	0,6	38
Шиповник сухой	3,4		21,5		110
Грибы					
Белые свежие	3,7	1,7	1,1		23
Шампиньоны свежие	4,3	1,0	0,1		27
Капуста квашенная	1,8		2,2		19
Фрукты сушен.					
Курага	5,2		55,0		234
Изюм	1,8		66,0		262
Чернослив	2,3		57,8	0,6	242
Яблоки	2,2		44,6	3,4	199
Мед натуральн.	0,8		74,8	5,5	314
<i>Наименование</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>УВ(прост)</i>	<i>УВ(сложн)</i>	<i>Калорийность</i>
Супы					
Борщ летний	1,1	2,1	3,6	2,8	49
Щи из свеж. (кваш) капусты	1,0	2,1	2,2	1,6	48
Суп крестьянский	1,0	2,1	1,7	3,1	42
Бульон куриный	0,5	0,1			3
Бульон мясо-костный	0,6	0,2			4
«Продукты 2-ой группы»					
«Источники белка»					
Мясо, птица					
Говядина вар.	25,8	16,8			254
Говядина туш. (жир-5) мука	14,3	5,3		3,3	117
Гуляш говяж (жир-5)	12,3	12,2		3,9	175
Говядина жар. крупным куском	28,6	6,2			170
Бифштекс (жир-5)	28,8	11,0			214
Лангет (вырезка говяж.) (жир-7)	28,8	10,5			210
Антрекот толстый край (жир-5)	29,2	11,2			218
Бефстроганов(жир-7)	18,0	14,3		6,6	228
Поджарка (жир-7)	26,0	13,6		3,8	222
Рамштекс	17,0	12,7		7,0	184
Баранина отв.	22,0	17,2			243
Печень говяж. Тушеная	11,0	9,2			165
Печень говяж жарен.	22,8	10,2		10,8	227
Кролик жар	25,0	14,8			233
Кура жар	26,3	11,0			204
Индейка жар	26,2	13,5			226
Рыба жар.					
Камбала	18,5	8,6		3,6	166
Карп	19,0	11,1		3,6	190

Ледяная	15,7	6,9		3,3	138
Лещ	19,4	9,9		3,8	182
макрурус	13,8	5,4		3,4	117
Минтай.	15,8	5,4		3,5	126
Окунь морск.	21,0	9,7		4,2	188
салака	21,4	12,3		3,6	211
<i>Наименование</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>УВ (прост)</i>	<i>(сложн)</i>	<i>Калории (100г)</i>
Судак	17,8	5,7		3,3	136
Треска	15,9	5,1		3,2	121
Хек	16,0	6,3		3,3	134
щука	17,7	5,8		3,4	137
Икра					
Красная	31,6	13,8			251
Черная зернистая	28,6	9,7			203
Черная паюсная	36,0	10,2			2306
Минтаевая	28,4	1,9			131
«Молочные продукты»					
Молоко 3,5%	2,79	3,5	4,69		61
Молоко 3,2%	2,8	3,2	4,7		58
Кефир жирн.	2,8	3,2	4,1		56
Ацидофиллин	2,8	3,2	4,1		57
Творог полужирн. 9%	16,7	9,0	2,0		159
Сырники из нежирного творога	18,9	3,3	1,9	10,6	160
---- из полужирн. Творога	17,6	11,3	1,6	10,6	224
Запеканка из нежирн. Твор.	17,6	4,2	8,3	6,3	171
---из полужирн. творога	16,4	11,7	7,8	6,3	231
Сыры					
Голландский брусковой	26,0	26,8			352
Костромской	25,2	26,3			345
Пошехонский	26,0	26,5			350
Эстонский	26,0	26,4			350
Эмментальск.	28,2	28,0			373
Брынза	17,9	20,1			260
Колбасный копченый	23,0	19,0			270
Плавленные сыры					
Российский	22,0	27,0			340
Латвийский	20,5	20,0			271
«Источники жиров»					
Масло растит. Рафинир.					
Подсолнечное		99,9			899
Оливковое		99,8			898
Кукурузное		99,9			899
Маргарин	0,3	82,0	1,0		743
<i>наименование</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>УВ (прост)</i>	<i>УВ(сложн)</i>	<i>Калории(100г)</i>
Ядро ореха фундука	16,1	66,9		9,9	707
---кешью	25,2	53,6	7,5	5,1	633
Источники УВ					
Картофель жар	2,8	9,5	1,6	21,8	192
Запеканка картофельная	3,0	5,3	1,7	14,9	128
Морковь припущенная в	1,5	1,1	6,8	0,7	45
Котлеты морковные	3,6	6,8	7,4	12,7	156
Лук репчатый пассированный	2,0	14,8	12,0	0,1	187
Репа припущенная	1,6	2,9	5,2	0,3	54
Капуста белокочан.туш	2,0	3,3	9,0	0,6	75
Капуста цв. Запеченная под	3,1	6,1	2,8	2,7	89

Кабачки жар	1,1	6,0	6,2	1,5	83
Тыква жар	1,45	5,5	3,7	1,45	76
Голубцы овощ	2,0	5,2	5,1	4,5	93
«Консервы овощные»					
Горошек зеленый	3,1	0,2	3,3	3,2	40
Томаты	1,1		3,5	0,3	20
Фасоль стручковая	1,2	0,1	1,6	0,9	16
Перец с овощами в томат. Соусе	1,7	6,6	10,8	0,46	109
Икра из баклажанов	1,7	13,3	4,5	0,59	148
Икра из кабачков	2,0	9,0	8,0	0,54	122
Каша манная жидк. На воде	1,7	0,1	2,2	10,7	60
Хлеб подовый	7,7	1,4	1,4	36,2	201
Хлеб рижский	5,6	1,1	2,4	49,1	245
Хлеб пшеничн формовой	8,2	1,4	1,3	34,8	195
Соки					
Абрикосовый	0,5		13,7		56
Апельсиновый	0,7		12,8		54
Виноградный	0,3		13,8		54
Вишневый	0,7		10,2		47
Гранатовый	0,3		14,5		64
Грейпфрутов.	0,3		8,0		36
<i>Наименование</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>УВ (прост)</i>	<i>УВ (слож)</i>	<i>Калории(100г)</i>
Персиковый	0,3		17,0		66
Сливовый	0,3		16,1		66
Черноплоднорябиновый	0,1		7,4		32
яблочный	0,5		9,1		38
Напитки					
Яблочно-виноградный	0,4		12,8		51
Кисель клюквенный	0,03		10,6	3,0	54
Компот из сухофруктов	0,4		15,1		60
Консервы плодово-ягодные					
Компот из абрикосов	0,2		21,2		83
--из вишни	0,6		24,3		99
--из персиков	0,3		21,3		82
--из слив	0,3		21,9		86
--из яблок	0,2		22,1		85
Варенье					
Из клубники	0,3		70,9		271
Из малины	0,6		70,9	0,3	275
Из сливы	0,4		73,2	0,2	281
Из черноплодной рябины	0,4		63,8		246
Продукты 3-ей группы					
«Источники белка»					
Мясо,птица:					
Свинина отвар(лопатка)	22,6	31,6			375
Свинина жар. Окорок	20,	24,2			298
Эскалоп	18,0	32,6			365
Шницель рубл. Из свинины	13,5	42,5		10,1	477
Котлеты рубл из говядины	14,6	11,8		13,6	320
Шашлык из баранины	22,9	30,4		3,0	372
Котлета отбивная из баранины	20,0	28,0		10,0	373
Утка отварная	19,7	18,8			248
Утка жареная	22,6	19,5			266
Язык говяж отв	12,2	10,9			146
Паштет из печени	18,0	15,3		407	227
«Мясные консервы»					

<i>Наименование</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>УВ(прост)</i>	<i>УВ(сложн)</i>	<i>Калории(100г)</i>
Гуляш говяж.	17,1	12,0		4,0	192
Завтрак туриста(говяд)	20,5	10,4			176
Фарш сосисочный	10,6	20,4		4,4	210
«Колбасные изделия»					
Вареные колб.					
Докторская	12,8	22,2		1,5	257
Любительская	12,2	28,0		2,8	301
Молочная	11,7	22,8		2,7	252
Телячья	13,8	28,3		2,9	310
Сардельки					
Говяжьи	11,4	18,2		1,5	215
Свиные	10,1	31,6			332
Сосиски					
Молочные	11,0	23,9		1,6	266
Русские	11,3	22,0		2,6	243
Полукопчен.					
Краковская	16,2	44,6			466
Охотничьи колбаски	25,7	40,0			463
Таллинская	17,1	33,8			373
Украинская	16,5	34,4			376
Сырокопчен.					
Московская	24,8	41,5			473
Сервилат	24,0	40,5			461
«Продукты из свинины»					
Ветчина в форме	22,6	20,9			279
Окорок тамбовский	14,3	25,6			288
«Рыба соленая					
Килька	17,1	7,7			137
Сельдь атлантическая	17,0	8,5			145
Сельдь иваси	17,5	11,4			173
«Рыбы горячего копчения»					
Окунь морск.	23,5	9,0			175
Салака	25,4	5,6			152
Треска	26,0	1,2			115
« холодного копчения»					
Балык осетровый	20,4	12,5			194
Окунь морск.	26,4	10,4			199
Скумбрия	23,4	6,4			150
Вобла вяленая	46,4	5,5			235
«Рыбные консервы»					
Печень трески	4,2	65,7		1,2	613
Сардины в мас	17,9	19,7			249
<i>Наименование</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>УВ(прост)</i>	<i>УВ(сложн)</i>	<i>Калории(100)</i>
Сайра в масле	18,3	23,3			283
Шпроты	17,4	32,4		0,4	363
«Блюда из яиц					
Яичница-глазунья	12,9	20,9		0,9	243
омлет	9,6	15,4		1,9	184
«Молочные продукты»					
Молоко 6%	3,0	6,0	4,7		84
Сливки 10%	3,0	10,0	4,0		118
----20%	2,8	20,0	3,7		206
----35%	2,5	35,0	3,0		337
Ряженка 6%	3,0	6,0	4,1		84
Творог 18%	14,0	18,0	2,8		232

Сырники и массы творжн.	7,1	23,0	26,0		341
Сырки глазированные	8,5	27,8	30,5		407
Молоко сухое цельное	26,0	25,0	37,5		476
Молоко сгущенное без сахара	7,0	8,3	9,5		140
«Сыры»					
Российский	23,0	29,0			360
Советский	24,7	31,2			389
Чеддер	23,5	30,5			379
Швейцарский	24,9	30,8			396
Рокфор	20,0	28,0			337
Энпит жировой	19,6	39,0	30,1		546
«Источники жиров»					
Сметана 20%	2,8	20,0	3,2		206
Сметана 30%	2,4	30,0	3,1		294
Масло сливочн	0,5	82,5	0,8		748
- крестьянское	0,8	72,5	1,3		661
--топленое	0,3	98,0	0,6		887
Жир кулинарный		99,7			397
Майонез провансаль	2,8	67,0	2,6		624
«Источники УВ»					
Макароны отв.	4,1	0,4	0,6	18,4	98
Батон простой	8,0	0,9	0,8	48,1	235
Батон столов.	7,6	5,6	1,4	48,0	284
Сдоба обыкновенная	8,0	5,3	7,2	46,5	299
Бублики	9,0	1,1	2,6	55,4	284
Баранки	10,4	1,3	1,0	63,1	317
Сушки прост	10,9	1,3	1,0	67,0	335
Соломка сладк	9,7	6,0	12,9	56,3	373
Сухари горчич	9,0	9,5	12,3	52,9	386
Крахмал картофельный	0,1			79,6	327
«Кондитерские изделия»					
Пирожки печен с мясом	12,9	7,2	4,1	33,3	268
Печенье сахарн	6,5	11,8	23,6	50,8	436
Печенье сдобн	10,4	5,2	40,2	36,6	458
Вафли с фруктов начин	3,2	2,8	63,8	16,3	350
- жиросодерж. Начинк	3,4	30,2	44,5	20,2	539
Пряники	4,8	2,8	43,0	34,7	350
Пирожное сдобное с кремом	5,4	38,6	16,1	30,3	555
Пирожн. Бисквит сфрукт	4,7	9,3	55,6	8,6	351
--песочное с фрукт прослойкой	5,1	18,6	35,3	27,3	435
-белков сбивное	2,8	24,3	62,6		468
Заварное с кремом	5,9	10,2	42,6	12,6	329
Торт подарочный	5,6	11,8	46,6	12,2	356
Халва подсолн	11,6	29,7	41,5	12,5	523
Пастила	0,5		76,8	3,6	310
Зефир	0,8		73,4	4,9	304
мармелад		0,1	68,2	9,5	302
«Конфеты»					
Ирис	3,0	7,5	71,6	10,2	395
Карамель с фрукт начинкой	,01	0,1	80,9	11,2	357
«Шоколадные конфеты»					
С начинкой между слоями вафель	5,8	32,0	48,6	9,3	535
С шоколадно кремовыми	4,0	39,5	47,3	4,0	569
Грильяж	5,3	26,9	60,6	3,8	510
Ассорти	5,2	35,0	50,4	4,6	548
<i>Наименование</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>УВ(прост)</i>	<i>УВ(слож)</i>	<i>Калории(100г)</i>

Сахар песок			99,8		379
Шоколад мол.	6,9	35,7	49,5	2,9	550
«Мороженное»					
Молочное	3,2	3,5	15,5		126
Сливочное	3,3	10,0	14,0		179
Пломбир	3,2	15,0	15,0		227
Эскимо	3,5	20,0	14,3		270
Сливки взбитые с ванилью	2,8	28,0	18,0		346
«Консервы молочные»					
Молоко сгущен с сахаром	7,2	8,5	43,5		320
Сливки сгущен с сахаром	8,0	19,0	37,0		382
Какао со сгущенным молоком и с	8,2	7,5	43,5		309
Кофе--	8,4	8,6	44,0		312
Соусы					
Томатный острый	2,5		20,88	1,0	98
Молочный Бешамель	4,2	12,0		12,0	170
«Супы»					
С макаронными изделиями	1,4	2,1	1,0	4,9	48
Молочные---	2,3	2,3	3,1	4,9	62
Напитки безалкогольн газиров.					
На плодово-ягодных настоях			9,5		40
«Вкусовые продукты»					
Чай					
Кофе					
Какао-порошок	24,2	17,5	3,5	24,4	380
Томат паста	4,8		18,0	1,0	99
«Напитки»					
Мин вода					
Квас			5,0		25
Пиво жигулевское			4,8		37
Вино столовое белое			0,2		65
---красное			5,0		71
Шампанское полусухое			16,0		88
Вино десертное белое			30,0		153
Наливка			45,0		216
Ликер «вишневый»			45,0		313
Водка			0,1		235
коньяк			0,1		239