

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБОУ ВПО ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МИНЗДРАВА РОССИИ
ОГБУЗ «ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Я хочу похудеть!!!

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ



Иркутск 2016

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБОУ ВПО ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ МИНЗДРАВА РОССИИ

ОГБУЗ «ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»

Я хочу похудеть!!!

Методические рекомендации для населения

Иркутск 2016

Я хочу похудеть!!!: Методические рекомендации / Хамнуева Л.Ю., Кошикова И.Н. – Иркутск, 2016. – 24 с

Авторы-составители:

Л. Ю. Хамнуева – доктор медицинских наук, заведующая кафедрой эндокринологии и клинической фармакологии ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России

И.Н. Кошикова – ассистент кафедры эндокринологии и клинической фармакологии ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России

В методических рекомендациях изложены основные сведения о профилактике избыточного веса. Представлены советы населению по профилактике ожирения, даны практические рекомендации по снижению массы тела.

Пособие в целом предназначено для широкого круга читателей и для любых категорий населения, в том числе страдающих избыточной массой тела; для преподавателей образовательных учреждений различного уровня профессиональной подготовки, в том числе для педагогов школ; для врачей-специалистов, в том числе занимающихся вопросами профилактики неинфекционных заболеваний, врачей-эндокринологов.

© министерство здравоохранения
Иркутской области

© ГБОУ ВПО Иркутский
государственный медицинский
университет Минздрава России

© областное государственное
бюджетное учреждение
здравоохранения
«Иркутский областной центр
медицинской профилактики»

СОДЕРЖАНИЕ

ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?	4
КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СВЯЗАНЫ С ОЖИРЕНИЕМ?	4
СТРАДАЕТЕ ЛИ ВЫ ОЖИРЕНИЕМ?	5
КАКОЙ У ВАС ТИП ОЖИРЕНИЯ?	5
ДЛЯ ЧЕГО ЖЕ НУЖНА ЖИРОВАЯ ТКАНЬ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА?	7
ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ПОЛНЕЕТ?	8
ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ХУДЕЕТ?	8
КАК НОРМАЛИЗОВАТЬ ВЕС?	8
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ	16
Литература, использованная при подготовке методических рекомендаций	18
Приложение	19

*Тело – багаж, который несешь всю жизнь.
Чем он тяжелее, тем короче путешествие.
Арнольд Глазгоу*

ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?

- Хроническое заболевание обмена веществ, которое характеризуется избыточным отложением жира в организме
- Требуется длительного и пожизненного лечения
- Основная причина - избыточное потребление пищи
- Нередко сочетается с сопутствующими заболеваниями и факторами риска
- Связано со значительными экономическими затратами

КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СВЯЗАНЫ С ОЖИРЕНИЕМ?

1. Артериальная гипертензия (повышение артериального давления) – в 2,9 раз встречается чаще, чем у лиц без ожирения.
2. Гиперхолестеринемия у молодых – в 2,1 раза чаще, чем у лиц без ожирения
3. Нарушение углеводного обмена, включая **сахарный диабет** – в 2,9 раз чаще, чем без ожирения.
4. Онкологические заболевания, часто встречающиеся при ожирении: рак эндометрия, рак поперечноободочной и прямой кишок, рак предстательной железы, рак яичников, рак желчного пузыря, рак молочной железы, рак поджелудочной железы, рак шейки матки, рак печени, рак почки и др.

5. Другие заболевания, часто сопутствующие ожирению – деформирующий остеоартроз, заболевания печени и желчного пузыря, бесплодие, тромбоэмболия, деформации стопы и др.

СТРАДАЕТЕ ЛИ ВЫ ОЖИРЕНИЕМ?

Для того чтобы определить есть ли у Вас избыточный вес необходимо рассчитать индекс массы тела (ИМТ).

РАСЧЕТ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела, кг.}}{(\text{Рост, м.})^2}$$

№ п/п	Классификация массы тела	ИМТ, кг/м ²
1	Недостаточная масса тела	< 18,5
2	Нормальный диапазон массы тела	18,5-24,9
3	Избыточная масса тела (предожирение)	25,0-29,9
4	I степень (ожирение)	30,0-34,9
5	II степень (резко выраженное ожирение)	35,0-39,9
6	III степень (очень резко выраженное ожирение)	40,0 и более

КАКОЙ У ВАС ТИП ОЖИРЕНИЯ?

Для определения типа ожирения необходимо измерить объем талии (ОТ) и объем бедер (ОБ) и рассчитать отношение ОТ : ОБ

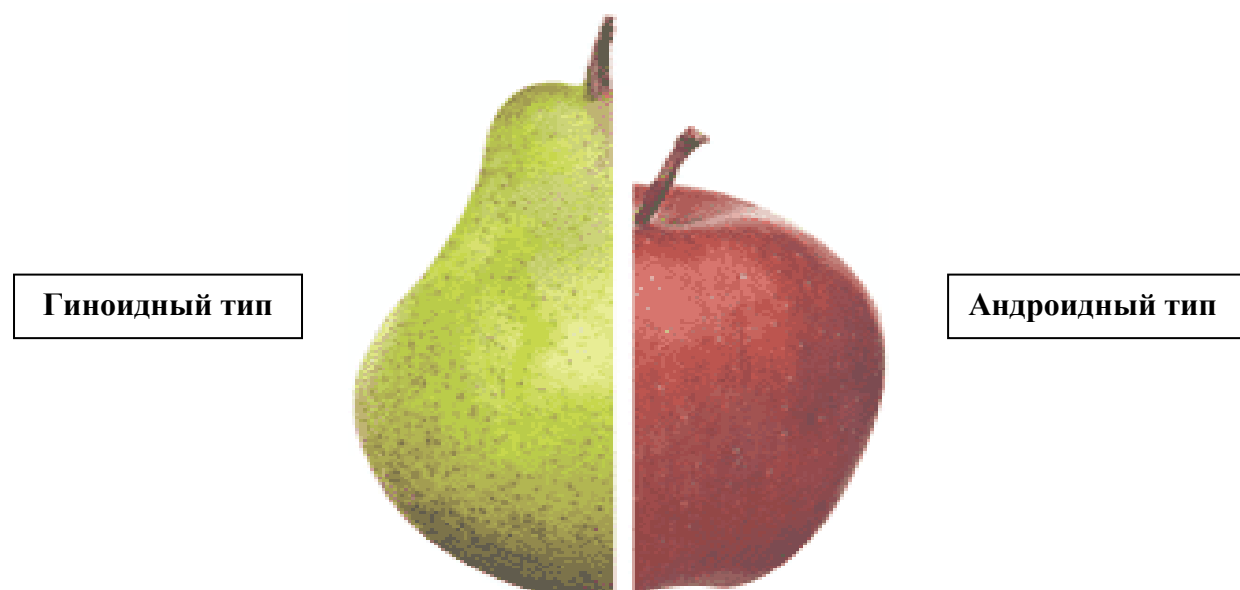


Типы ожирения

Для мужчин нормой считается соотношение ОТ : ОБ не превышающее **0,9**

Для женщин нормой считается соотношение ОТ : ОБ не превышающее **0,8**

1. Андроидный тип (мужской, тип «яблоко»):
2. Гиноидный тип (женский, тип «груша»):
3. Смешанный тип



При **андроидном** типе ожирения (тип «яблоко») жир откладывается внутри брюшной полости, плотно охватывает внутренние органы и мешает

им работать. Именно **андроидный** тип ожирения наиболее опасен и сопряжен с сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

ДЛЯ ЧЕГО ЖЕ НУЖНА ЖИРОВАЯ ТКАНЬ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА?

- Жиры накапливают энергию и тепло, необходимые для жизни
- Депо воды
- Регуляция фосфорно-кальциевого обмена
- Жиры участвуют в образовании гормонов (в т.ч. половых) и многих витаминов
- Жировая ткань защищает от травм и смягчает удары
- В жировой ткани синтезируется ЛЕПТИН – гормон стройности

В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО БЫТЬ СОСТОЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ



ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ = РАСХОДУ ЭНЕРГИИ

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ПОЛНЕЕТ?

**ПОТОМУ, ЧТО ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ ПРЕВЫШАЕТ
ЕЕ РАСХОД.**

**Так, употребление только 1 лишнего бутерброда с сыром в день
приведет к увеличению массы тела на 10 кг за 10 лет**

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ХУДЕЕТ?

**ПОТОМУ ЧТО РАСХОД ЭНЕРГИИ (ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ)
ПРЕВЫШАЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ (ПРИЕМ ПИЩИ)!!!**

**«Движение может заменить любое лекарство, но никакое лекарство не
заменит движение» (Войцех Очко, польский врач, XVI век)**

КАК НОРМАЛИЗОВАТЬ ВЕС?

1. Выполнять рекомендации по питанию, направленные на снижение калорийности пищи.
2. Выполнять рекомендации по оптимальным физическим нагрузкам.
3. Только по рекомендации врача принимать лекарственные препараты для лечения ожирения.
4. Худейте медленно и постепенно. Цель – снижение массы тела на 5-10% от исходной за 1 год. Затем поддержание веса на том же уровне в течение 1 года. Далее индивидуальное решение о необходимости снижения массы тела.

1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Основные компоненты пищи и их энергетическая ценность

(количество килокалорий в 1 г.):

Жиры	9 ккал
Алкоголь.....	7 ккал
Белки.....	4 ккал
Углеводы.....	4 ккал
Витамины.....	0 ккал
Вода.....	0 ккал

НАУЧНО ОБОСНОВАННЫЙ ПОДХОД К СНИЖЕНИЮ ВЕСА

Необходимо умеренно гипокалорийное низкожировое питание:

- уменьшение жиров – до менее 30% от суточной калорийности
- потребление углеводов (преимущественно медленноусвояемых и неусвояемых) – до 55- 60% от суточной калорийности
- суточный дефицит калорийности – до 500 - 600 ккал.

Для этого РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

1. Увеличить потребление низкокалорийных продуктов:

«Полезные продукты»:

- Продукты, содержащие много воды – наполняют желудок, но не прибавляют вес:
- минеральная вода;
- чай без сахара;
- все виды зелени и овощей (кроме картофеля и бобовых).

Рекомендуется повышенное потребление жидкости обязательно обсудить с врачом!!!!

2. Наполовину уменьшить потребление продуктов средней калорийности:

«Пригодные продукты»:

Продукты, содержащие мало жира и много белка:

- нежирная рыба;
- нежирное мясо;
- молоко, творог, кефир (лучше обезжиренные);
- нежирные сорта сыра.

Продукты, богатые крахмалом и клетчаткой:

- картофель;
- каши;
- бобовые;
- все сорта хлеба;
- макаронные изделия;
- фрукты и ягоды (кроме сухофруктов и оливок).

3. Исключить высококалорийные «вредные продукты»:

Содержащие много жира или легкоусвояемых углеводов:

- растительное и сливочное масло, маргарин, майонез;
- орехи, семечки, оливки;
- жирная рыба;
- жирное мясо и колбаса;
- жирная птица;
- копчености, консервы (особенно в масле);
- сливки, сметана;
- жирные сорта сыра;
- сахар и сахаросодержащие сладости;
- шоколад, торты, джемы, мороженое.

Алкогольные напитки

4. Необходимо вести дневник питания.

Зачем вести дневник?

1. Ведение дневника — это своего рода самонаблюдение. Исследования показывают, что люди, которые записывают, что, когда и почему они едят и чем занимаются, успешнее худеют и лучше контролируют свой вес.

Дневник питания – одна из самых полезных вещей, чтобы научиться контролировать свой вес.

2. Дневник питания ведется для того, чтобы лучше проанализировать прием пищи и собственную физическую активность, а также разобраться в проблемах, которые возникают в этой связи.
3. Записывайте в дневник все, что вы едите и пьете в течение дня !!!
4. Нарисуйте предложенную таблицу в тетради, которая постоянно будет при вас, делайте записи сразу же по ходу дела в течение дня. **Например:**

Дата, время	Еда и напитки	Килокалории	Где и с кем	Мысли
21.04.10 8 утра	3 бутерброда (белый хлеб, 40 г масла, сыр 80 г)		Дома с семьей	Спешка и суета, пытаюсь всех накормить и проводить

5. Если вы обнаружите, что часто едите ради ощущения комфорта и спокойствия, не чувствуя настоящего голода, то в дневник питания нужно также заносить все мысли и ощущения, связанные с едой.
6. Для объективности вести записи надо минимум 3 дня – 2 рабочих и 1 выходной. Выберите типичные дни, чтобы получилась полная картина питания. Разумеется, хитрить и умышленно «улучшать статистику» не имеет смысла.
7. Сначала делать подобные записи может оказаться достаточно трудно. Чем настойчивее вы будете, тем больше пользы принесет вам эта работа. Какое-то время уйдет на то, чтобы привыкнуть к ней. Иногда будет казаться, что вы просто теряете время, но, в конце концов, вы убедитесь, что результат того стоил.
8. Проанализируйте очевидные факты – так ли необходимо было есть некоторые продукты. Можно ли было без ущерба для настроения и сытости отказаться от 3-й котлеты и добавки гарнира? Или что заставило съесть пачку печенья на второй завтрак – может быть, отсутствие

первого? Если поймёте необязательность приема явно лишней еды – значит, вы уже готовы отказаться от неё.

9. Желательно ужинать не позднее 19 часов.
10. Избегайте на отдыхе питания по типу «шведский стол». Переедание будет неизбежным.
11. Постарайтесь, особенно в первые 3 месяца, не ходить в гости. Но если вы идёте в гости, то обязательно перекусите. Голодным вы съедите за праздничным столом очень много.
12. Кушайте 3-4 раза в день! Не доводите себя до чувства голода, когда потребление пищи становится неуправляемым. Чувство насыщения формируется в мозге, а не в желудке.
13. Не перекусывайте сладким! Через некоторое время вам еще больше захочется кушать.

КАК РАСЧИТАТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА?

Рассчитайте физиологический суточный расход энергии

для женщин:

18-30 лет : $(0,0621 \times \text{вес в кг.} + 2,0357) \times 240$

31-60 лет : $(0,0342 \times \text{вес в кг.} + 3,5377) \times 240$

старше 60 : $(0,0377 \times \text{вес в кг.} + 2,7546) \times 240$

для мужчин:

18-30 лет : $(0,0630 \times \text{вес в кг.} + 2,8957) \times 240$

31-60 лет : $(0,0484 \times \text{вес в кг.} + 3,6534) \times 240$

старше 60 : $(0,0491 \times \text{вес в кг.} + 2,4587) \times 240$

Если **ВЫ ВЕДЁТЕ** малоподвижный образ жизни, полученную величину умножайте на 1,1; при умеренных нагрузках – на 1,3; при тяжёлых – на 1,5.

Для снижения веса из полученной величины

отнимите 20% (500-600 ккал).

Суточная калорийность не должна быть:

- ниже 1200 ккал/сут для женщин
- ниже 1500 ккал/сут для мужчин

2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

С чего начать?

1. Три раза в день по 10 минут: встаньте из кресла, распрямитесь и походите вокруг.
2. Ходите по лестнице, вместо того, чтобы пользоваться лифтом – сначала всего на 1 этаж, через 2 недели – уже на 2, и так далее.
3. Попробуйте проходить часть пути на работу или с работы пешком.
4. Выходите из транспорта на 1-2 остановки пораньше.
5. Вместо того чтобы говорить с коллегами по телефону, не ленитесь сходить к ним сами.
6. Не пользуйтесь дистанционным пультом для телевизора – встаньте и переключите канал.

Зачем нужны регулярные физические упражнения?

- Для снижения массы тела.
- Для сохранения достигнутой массы тела.
- Для повышения жизненного тонуса.

Какие эффекты оказывают физические упражнения, кроме снижения массы тела?

1. Снижают артериальное давление.
2. Улучшают работу сердечно-сосудистой системы.
3. Укрепляют костную ткань.
4. Улучшают сон.
5. Повышают работоспособность.

6. Улучшают физическую форму и самочувствие.

Полезные советы по физическим нагрузкам:

- Физическая нагрузка должна быть **регулярной и постепенной**.
- Делайте только то, что можете, не принуждая делать тело то, к чему оно еще не готово.
- В начале занятий чаще отдыхайте.
- Используйте ходьбу как основной принцип похудения: это дешево и доступно всем.
- Подвижные упражнения, также эффективны для сжигания жира: ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, подвижные игры и т.д.
- Если можете, чередуйте ходьбу с бегом, но очень медленным. В ходе подвижных упражнений основные мышцы тела получают нагрузку в течение длительного времени. За счет этого происходит сжигание калорий, усиление кровообращения и кислородного обмена в организме.
- Менять программу, темп, комплекс, вид занятий надо очень осторожно, медленно.
- Будьте осторожны и внимательны при планировании занятий на тренажерах. Женский организм плохо приспособлен к «железу». Проявите осторожность и в том случае, если у Вас гипертония, болезни сердца, сосудов, суставов. Обязательно посоветуйтесь с врачом.

Как включить физическую активность в свой режим дня?

- Для физической нагрузки ежедневно запланируйте одно и то же время дня.
- Сократите время, которое Вы проводите сидя – например, у телевизора или за компьютером.
- Подключите других членов семьи. Это и поддержка, и мотивация для Вас.

- В состоянии стресса лучше подвигаться, а не есть. Физические нагрузки гораздо эффективнее снижают вес.

Чтобы израсходовать 150 килокалорий, необходимо выполнить следующие виды нагрузки:

- подъем по лестнице: 15 минут
- мытье окон и полов: 45-60 минут
- работа в саду: 30-45 минут
- мытье машины: 45-60 минут
- ходьба 2,8 км. (со скоростью 5 км. в час): 35 минут
- ходьба 3,6 км. (со скоростью 7 км. в час): 30 минут
- езда на велосипеде 8 км.: 30 минут
- бег 2,4 км.: 15 минут
- быстрые танцы 30 минут
- плавание: 20 минут
- аквааэробика: 30 минут

ЛЕКАРСТВЕННАЯ ТЕРАПИЯ ОЖИРЕНИЯ ПРОВОДИТСЯ ТОЛЬКО ПО РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА!

ХУДЕЙТЕ МЕДЛЕННО И ПОСТЕПЕННО!!!

Быстрое снижение массы тела – быстрый возврат к исходной массе тела.

Хвалите себя! Каждый потерянный килограмм – это ваша большая личная победа. Закрепляйте достигнутые успехи!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Ходите в магазин только **СЫТЫМИ**.
- Делайте покупки по ранее написанному списку.
- Перед тем, как что-то съесть, задумайтесь, голодны ли ВЫ.
- Покупайте постное мясо.
- Убирайте видимый жир с мяса и кожу с птицы.
- Сократите, лучше исключите, потребление копченого мяса, бекона, салями и др. колбасных изделий.
- Ешьте мясо 1 раз в день.
- Используйте минимум масла при приготовлении пищи, даже растительного.
- Для приготовления пищи пользуйтесь грилем, пароварками, микроволновой печью. Тушение – лучший способ приготовления пищи.
- Приготовьте бульон для супа вечером, чтобы после охлаждения снять жир.
- Для улучшения вкуса мяса и рыбы используйте маринад (специи, зелень, вино, сок). Не жарьте мясо и рыбу!
- Ограничьте «скрытые» жиры – сыр, кокос, авокадо, выпечка, печенье, колбасные изделия.
- При приготовлении тортов, пирожных замените крем на нежирный йогурт.
- Исключите майонез, замените 10% сметаной.
- Включите в рацион питания обезжиренные молочные продукты.
- Ешьте овощи 3-4 раза в день в сыром и приготовленном виде, минимум – 300-400 г. Каждый прием пищи начинайте с овощного салата.
- Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Устраивайте вегетарианские дни 2-3 раза в неделю.

- Обязательны фрукты, но не более 2-3 штук в день.
- Кушайте из маленьких тарелок.
- Никогда не бойтесь оставить еду на тарелке.
- Не отказывайтесь от хлеба грубого помола, макарон, круп (за 1 раз можно съесть 1 кусок хлеба, 4-6 столовых ложек отварного риса, гречки, пшена или макарон).
- Избегайте сладкого.
- Утоляйте жажду водой, а не фруктовыми соками или сладким чаем. Лучше есть натуральные фрукты и овощи, чем пить соки, лишённые клетчатки.
- Разбавляйте фруктовые соки содовой или минеральной водой.

Уважаемые читатели! Помните!

Нормализация массы тела – это профилактика сахарного диабета 2 типа.

**Литература, использованная при подготовке
методических рекомендаций**

1. Эндокринология: национальное руководство / Под ред. И.И. Дедова, Г.А. Мельниченко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 1072 с.
2. Избыточная масса тела и ожирение. Школа здоровья: руководство. Еганян Р.А., Калинина А.М. / Под ред. Р.Г. Оганова. 2010. - 112 с.
3. Школа здоровья. Если у Вас лишний вес : материалы для пациентов / под ред. Р.Г. Оганова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 72 с.

Приложение

Таблицы содержания белков, жиров, углеводов
и энергетической ценности на 100 г продукта

Мука, крупа, хлеб

Продукт (на 100 г продукта)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)
Мука пшеничная, в.с.	10,30	1,08	69,00	334,00
Мука пшеничная, 1 с.	10,60	1,30	67,40	331,00
Мука ржаная сеяная	6,90	1,39	64,30	304,00
Мука ржаная обойная	10,70	1,94	56,80	293,00
Крупа пшенная	11,50	3,30	67,20	348,00
Крупа гречневая ядрица	12,60	3,26	54,30	335,00
Крупа рисовая	7,00	1,00	73,20	330,00
Крупа гречневая продел	12,60	3,26	63,50	329,00
Крупа манная	10,30	1,00	67,70	328,00
Крупа ячневая	10,00	1,30	66,31	324,00
Крупа перловая	9,30	1,13	67,50	320,00
Крупа "Геркулес"	11,00	6,20	49,24	305,00
Крупа овсяная	11,0	6,10	49,94	303,00
Хлеб пшеничный формовой, 1 с.	7,63	0,86	50,15	239,06
Хлеб пшеничный, в.с.	7,59	0,81	50,15	238,00
Хлеб столовый подовый	7,08	1,17	50,07	206,00
Хлеб пшеничный зерновой	8,13	1,38	45,62	195,00
Хлеб ржаной формовой	6,62	1,20	41,82	181,00
Печенье сахарное	7,50	11,80	74,40	436,00
Сухари сливочные	8,50	10,80	69,63	398,00
Макароны, в.с.	10,40	1,13	74,90	337,00
Булка сдобная	7,61	5,28	56,80	295,00
Батон	7,70	3,02	53,33	235,00
Дрожжи	12,70	2,73	0,00	75,35

Мясо, птица

Продукт (на 100 г продукта)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)
Свинина жирная	11,70	33,30	0,00	491,00
Говядина, 1 кат.	18,50	16,00	0,00	218,00
Говядина, 2 кат.	20,00	9,80	0,00	168,00
Баранина, 1 кат.	15,60	16,30	0,00	209,00
Баранина, 2 кат.	19,80	9,60	0,00	166,80
Конина, 1 кат.	19,50	8,30	0,00	167,00
Мясо кроликов	21,10	15,00	0,00	183,00
Мозги говяжьи	11,70	8,60	0,00	124,00
Печень говяжья	17,90	3,70	0,00	105,00
Легкое говяжье	15,20	4,70	0,00	103,00
Почки говяжьи	17,90	2,80	0,00	86,00
Сердце говяжье	16,00	2,80	0,00	86,00
Колбаса любительская	17,30	39,00	0,00	420,00
Колбаса полукопченая	16,50	63,60	0,00	376,00
Сосиски молочные	11,00	22,80	1,60	266,00
Колбаса докторская	12,80	22,20	1,50	257,00
Колбаса вар. отдельная	11,00	21,00	0,00	240,00
Свинина тушеная	14,90	32,20	0,00	349,00
Говядина тушеная	16,80	16,00	0,00	220,00
Куры, 1 кат.	18,20	18,40	0,70	241,00
Куры, 2 кат.	21,10	8,20	0,60	161,00
Яйцо куриное	12,70	11,50	0,70	157,00

Рыба, морепродукты

Продукт (на 100 г продукта)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)
Печень трески (консервы в масле)	4,20	65,70	1,20	613,00
Треска (печень)	16,00	0,60	0,00	136,00
Ставрида	18,50	4,50	0,00	114,00
Кальмар	18,00	4,20	0,00	110,00
Паста "Океан"	13,60	4,20	0,00	92,00
Сардины в масле (консервы)	16,00	17,70	0,00	223,00
Скумбрия бланшир. в масле	13,10	25,10	0,00	278,00
Камбала в томате (консервы)	12,60	5,40	6,30	125,00

Молочные продукты

Продукт (на 100 г продукта)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)
Сливки сухие	23,00	42,70	26,38	579,00
Бифидолакт	17,50	24,00	49,38	480,00
Молоко сухое цельное	26,00	25,00	37,50	476,00
Молоко сухое обезжиренное	37,90	1,00	49,30	350,00
Молоко сгущенное с сахаром	7,20	8,50	56,00	320,00
Молоко сгущенное стерилизованное	7,00	8,30	9,50	140,00
Молоко коровье	3,20	3,60	5,16	61,00
Сметана, 30% жирности	2,40	30,00	3,18	294,00
Творог жирный	14,00	18,00	2,85	232,00
Сливки, 20% жирности	2,80	20,00	4,50	206,00
Сливки, 10% жирности	2,80	10,00	4,80	118,00
Простокваша	2,80	3,20	4,18	58,00
Ацидофилин	2,80	3,20	3,88	57,00
Кефир жирный	2,80	3,20	3,61	56,00
Сыр "Чеддер"	23,50	30,50	0,00	379,00
Сыр "Российский"	23,00	29,00	0,00	360,00
Сыр "Голландский"	26,00	26,80	0,00	352,00
Сыр "Пошехонский"	26,00	26,50	0,00	350,00
Сыр плавленый	22,00	27,00	0,00	340,00
Сыр "Рокфор"	20,00	28,00	0,00	337,00
Сыр плавленый "Сказка"	8,40	18,00	0,00	304,00
Брынза	17,90	20,10	0,00	260,00
Сыр "Прибалтийский"	30,00	29,00	0,00	209,00
Масло сливочное несоленое	0,50	82,50	0,80	748,00
Масло сливочное диет.	0,70	75,00	1,70	684,60
Масло крестьянское несол.	0,80	72,50	1,30	661,00
Масло бутербродное	2,50	61,50	1,70	566,00
Мороженое сливочное	3,30	10,00	20,18	179,00
Маргарин "Экстра"	0,50	82,00	1,00	744,00
Маргарин молочный	0,30	82,00	1,00	743,00
Маргарин сливочный	0,30	82,00	1,00	743,00
Маргарин "Солнечный"	0,30	72,00	0,90	653,00
Жир кулинарный "Прима"	0,00	99,70	0,00	897,00
Жир кондитерский	0,00	99,70	0,00	897,00
Майонез столовый молочный	2,40	70,00	3,90	627,00
Майонез "Провансаль"	2,80	70,00	2,60	624,00
Майонез "Диабетический"	2,90	70,00	2,60	624,00

Овощи

Продукт (на 100 г продукта)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)
Горох	20,50	2,04	64,01	298,00
Горошек зеленый	5,00	0,20	13,80	73,00
Томатная паста	4,80	0,00	20,10	99,00
Томаты грунтовые	1,10	0,20	5,00	23,00
Картофель	2,00	0,40	18,10	80,00
Баклажаны	1,20	0,10	6,90	24,00
Капуста брюссельская	4,80	0,00	8,00	43,00
Капуста кольраби	2,80	0,00	11,70	42,00
Капуста цветная	2,50	0,30	5,40	30,00
Капуста белокочанная ранняя	1,80	0,20	6,80	27,00
Капуста белокочанная поздняя	1,80	0,10	6,80	27,00
Капуста краснокочанная	0,60	0,00	7,60	24,00
Капуста квашеная	1,80	0,00	3,20	19,00
Лук репчатый	1,40	0,00	10,40	41,00
Лук зеленый	1,30	0,00	5,20	19,00
Чеснок	6,50	0,00	6,00	46,00
Морковь красная	1,30	0,10	9,30	34,00
Морковь желтая	1,30	0,10	7,90	30,00
Огурцы грунтовые	0,80	0,10	3,80	14,00
Огурцы парниковые	0,70	0,10	2,70	11,00
Огурцы соленые	0,80	0,10	2,30	13,00
Перец сладкий красный	1,30	0,00	7,20	27,00
Перец сладкий зеленый	1,30	0,00	7,20	26,00
Редька	1,90	0,20	8,00	35,00
Репа	1,50	0,00	3,10	27,00
Редис	1,20	0,10	3,80	21,00
Салат	1,50	0,20	3,10	17,00
Свекла	1,50	0,10	12,80	42,00
Тыква	1,00	0,10	5,90	25,00
Шпинат	2,90	0,30	2,50	22,00

Фрукты

Продукт (на 100 г продукта)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)
Изюм	1,80	0,00	66,00	262,00
Виноград	0,60	0,20	16,80	65,00
Груши	0,40	0,30	10,90	49,00
Яблоки летние	0,40	0,40	11,80	45,00
Яблоки зимние	0,40	0,40	11,80	45,00
Персики	0,90	0,10	11,30	43,00
Абрикосы	0,90	0,10	10,80	41,00
Апельсины	0,90	0,20	10,30	40,00
Арбуз	0,70	0,20	7,90	38,00
Дыня	0,60	0,00	10,30	38,00
Грейпфруты	0,90	0,20	10,30	35,00
Земляника	0,80	0,40	11,20	34,00

Другие продукты

Продукт (на 100 г продукта)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)
Масло кукурузное	0,00	99,90	0,00	899,00
Масло подсолнечное	0,00	99,90	0,00	899,00
Масло оливковое	0,00	99,80	0,00	898,00
Фундук	16,10	66,90	9,90	707,00
Орехи грецкие	15,60	65,20	0,00	646,80
Какао-порошок	12,90	53,20	3,50	380,00
Сахар	0,00	0,00	99,80	379,00
Кофе в зернах	13,90	14,40	15,00	248,00
Чай	20,00	5,10	15,00	186,00
Варенье сливовое	0,40	0,00	73,70	281,00
Повидло яблочное	0,40	0,00	65,30	250,00
Компот из яблок (консервир.)	0,20	0,00	23,70	85,00
Пюре яблочное	0,60	0,10	20,00	78,00
Компот из груш (консервир.)	0,20	0,00	20,60	70,00
Сок виноградный	0,40	0,00	14,00	54,00
Сок яблочный	0,30	0,00	7,23	38,00
Сок томатный	1,00	0,00	3,70	19,00
Грибы белые свежие	3,70	1,70	3,40	23,00
Подберезовики свежие	2,30	0,50	3,50	23,00