

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА
«Программа питания на 1 день с подробным меню»

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КЛИЕНТА						
Пол	Возраст	Рост, см.	Вес, кг	Персональная цель тренировок	Уровень физической активности	Хронические заболевания, аллергия
Женский	28 лет	157	62,5	Уменьшение жировой массы тела	Очень низкий. Работник умственного труда.	Нет

ВОО для клиента: $655 + (9,6 \times 62,5) + (1,8 \times 157) - (4,7 \times 28) = 1\ 406$ ккал – количество энергии, необходимое для выполнения жизненно-важных функций организма.

Б/Ж/У для клиента – 125 гр. $(2 \times 62,5) / 62,5$ гр. $(1 \times 62,5) / 125$ гр. $(2 \times 62,5)$

МЕНЮ на день с учётом БЖУ
для достижения цели – уменьшения жировой массы тела

1. ЗАВТРАК

- Каша из пшеничной крупы, вареная на воде (50 гр.)
- Яйцо вареное (1 шт.)
- Сыр «Пармезан» (20 гр.)
- Чай гречишный/цикорий (по желанию)

Б/Ж/У - 20,1/ 12,0/ 34,04.

Ккал = 324,56

2. ПЕРЕКУС 1

- Творожная запеканка (без сахара) с клюквой и изюмом (80 гр.)
- Чай ягодный (иван-чай со смородиной)

Б/Ж/У – 25,06/14,64/6

Ккал = 256

3. ОБЕД

- Куриная котлета, приготовленная на пару (2 шт.×50 гр.)
- Салат из капусты и моркови с растительным маслом (100 гр.)
- Макароны из ржаной муки (100 гр.)
- Чай чёрный/зеленый без сахара (по желанию)

Б/Ж/У – 31,2/6,4/60

Ккал = 422,4

4. ПЕРЕКУС 2

Салат овощной (зелень по вкусу, огурец, редис перец) с варёным яйцом (1 шт.), заправленный растительным маслом (100 гр.)

Б/Ж/У – 3,8/6,8/4,2

Ккал = 93,2

5. УЖИН

(за 1,5 - 2 часа до начала тренировки)

- Тушеная горбуша с луком и морковью

- Зелень по вкусу.

Б/Ж/У – 24/20/6

Ккал = 300

6. ПЕРЕКУС 3

(после тренировки)

Протеиновый коктейль на воде (1 порция)

Б/Ж/У – 23/2,5/2,6.

Ккал = 124,9

ИТОГО, за день:

Б/Ж/У – 127,16/62,34/ 112,84

Ккал = 1 521, 06

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ рекомендации для клиента:

Для достижения поставленных целей необходимо соблюдать питьевой режим. Сразу после пробуждения выпиваем около стакана чистой воды комнатной температуры. В течение дня, между приемами пищи стараемся пить чистую воду, сокращая употребление кофе, чая (черного и зеленого) т.к. они способствуют выведению жидкости (к примеру, выпив кофе, добавляем количество воды).

Исключаем из рациона такие продукты, как рафинированный сахар, белый хлеб и сдобная выпечка, соусы на основе майонеза, сладкие газированные напитки, колбасы и сосиски, еду быстрого приготовления, алкоголь!