

ПОЛЕЗНАЯ ЗАМЕНА



ПРОДУКТ / АЛЬТЕРНАТИВА



Майонез

680 ККАЛ

Б 1Г, Ж 75Г, У 2.7Г



Греческий йогурт

59 ККАЛ

Б 10Г, Ж 0.4Г, У 3.6Г



Сахар

387 ККАЛ

Б 0Г, Ж 0Г, У 100Г



Стевия (сахзам)

0 ККАЛ

Б 0Г, Ж 0Г, У 0Г



Сметана 25%

248 ККАЛ

Б 2.6Г, Ж 25Г, У 2.8Г



Сметана 15%

162 ККАЛ

Б 2.6Г, Ж 15Г, У 3.2Г



Сметана (20%)

206 ККАЛ

Б 2.5Г, Ж 20Г, У 4.5Г



Греческий йогурт

59 ККАЛ

Б 10Г, Ж 0.4Г, У 3.6Г



Газировка

42 ККАЛ

Б 0Г, Ж 0Г, У 10.6Г



Минералальная вода
С Лимоном или лаймом

2 ККАЛ

Б 0Г, Ж 0Г, У 0.5Г



Мороженое

207 ККАЛ

Б 3.5Г, Ж 11Г, У 24Г



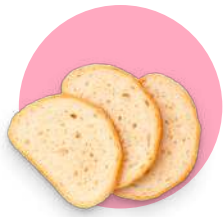
Сорбет или
замороженный
йогурт

100 ККАЛ

Б 4Г, Ж 2Г, У 19Г

Программы тренировок с обратной связью





Белый хлеб

266 ККАЛ

Б 8Г, Ж 3.3Г, У 49Г



Цельнозерновой или ржаной хлеб

220 ККАЛ

Б 8.6Г, Ж 2.3Г, У 41Г



Сладкий йогурт

120 ККАЛ

Б 4Г, Ж 3.5Г, У 19Г



Натуральный йогурт

59 ККАЛ

Б 10Г, Ж 0.4Г, У 3.6Г



Мармелад

354 ККАЛ

Б 0Г, Ж 0.1Г, У 89Г



Фрукты

50-90 ККАЛ

Б 0.5-1Г, Ж 0-0.5Г, 10-20Г



Кетчуп

100 ККАЛ

Б 1.3Г, Ж 0.2Г, У 25Г



Томатный соус без сахара

29 ККАЛ

Б 1.3Г, Ж 0.1Г, У 6Г



Конфеты

450-500 ККАЛ

Б 1-3Г, Ж 15-25Г, У 70-85Г



Сухофрукты без сахара

200 ККАЛ

Б 0.8Г, Ж 15.5Г, У 0Г



Сухарики

397 ККАЛ

Б 11.4Г, Ж 12.3Г, У 63.6Г



Жареный нут

210 ККАЛ

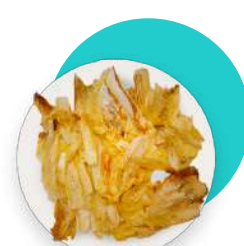
Б 15Г, Ж 3Г, У 35Г



Кукурузные чипсы

490 ККАЛ

Б 7.2Г, Ж 25.8Г, У 58.8Г



Чипсы из капусты

50 ККАЛ

Б 3.3Г, Ж 3.6Г, У 5.3Г

Программы тренировок с обратной связью





Чипсы из картофеля

536 ККАЛ

Б 7Г, Ж 35Г, У 53Г



Овощные чипсы

86 ККАЛ

Б 1.6Г, Ж 0.1Г, У 20.1Г



Масло растительное

899 ККАЛ

Б 0Г, Ж 99.9Г, У 0Г



Греческий йогурт

66 ККАЛ

Б 10Г, Ж 3.3Г, У 3.9Г



Копченая колбаса

410 ККАЛ

Б 16Г, Ж 37Г, У 1Г



Запечённое куриное филе

165 ККАЛ

Б 31Г, Ж 3.6Г, У 0Г



Сосиски

300-350 ККАЛ

Б 12Г, Ж 25Г, У 2Г



Домашние куриные сосиски без добавок

150-180 ККАЛ

Б 20Г, Ж 9Г, У 0.5Г



Крекеры

440-470 ККАЛ

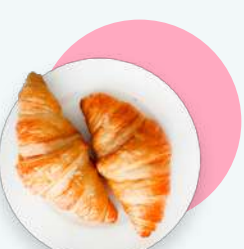
Б 9Г, Ж 18-24Г, У 62-67Г



Овощные ломтики

15-40 ККАЛ

Б 0.6-1.2Г, Ж 0.1-0.3, У 3-9Г



Круассаны

406 ККАЛ

Б 8Г, Ж 21Г, У 45Г



Хлебцы из цельнозерновой муки

330-350 ККАЛ

Б 11-13Г, Ж 3-5Г, У 60-68Г



Сладкие шоколадные и ореховые пасты

540-600 ККАЛ

Б 6-8Г, Ж 30-37Г, У 50-55Г



Арахисовая паста без сахара

588 ККАЛ

Б 25-26Г, Ж 49-51Г, У 16-17Г

Программы тренировок с обратной связью





Сладкий попкорн

400-430 ККАЛ

Б 5-7Г, Ж 12-16Г, У 70-77Г



Попкорн с корицей

340-360 ККАЛ

Б 8-10Г, Ж 4-7Г, У 70-75Г



Горячий шоколад

250-280 ККАЛ

Б 5-7Г, Ж 8-12Г, У 38-42Г



Какао на воде

20-50 ККАЛ

Б 8-10Г, Ж 0.5-1.5Г, У 3-8Г



Варенье

250-290 ККАЛ

Б 0.5-1Г, Ж 0.1-0.2Г, У 53-70Г



Соус из йогурта и ягод

60-80 ККАЛ

Б 3-4Г, Ж 1-2Г, У 10-15Г



Жареная рыба

250-300 ККАЛ

Б 20-25Г, Ж 15-20Г, У 5-8Г



Запеченная рыба

120-150 ККАЛ

Б 20-25Г, Ж 3-6Г, У 0-2Г



Латте

110-150 ККАЛ

Б 6-8Г, Ж 5-8Г, У 9-12Г



Американо

2-5 ККАЛ

Б 0Г, Ж 0Г, У 0Г



Кола

42 ККАЛ

Б 0Г, Ж 0Г, У 10.6Г



Кола Zero

0-1 ККАЛ

Б 0Г, Ж 0Г, У 0.1Г



Творожный десерт с сахаром

150-200 ККАЛ

Б 5-8Г, Ж 6-10Г, У 15-25Г



Творог (5% жирности)

150-200 ККАЛ

Б 8-10Г, Ж 6-10Г, У 15-25Г

Программы тренировок с обратной связью





Жареная курица

250-300 ККАЛ

Б 20-25Г, Ж 15-20Г, У 5-10Г



Запечённая курица

65-200 ККАЛ

Б 31Г, Ж 3.6Г, У 0Г



Джем

250-300 ККАЛ

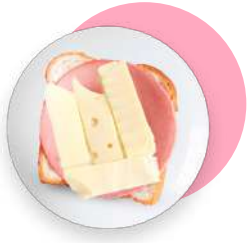
Б 0.3Г, Ж 0.1Г, У 60-70Г



Джем Zero

30-50 ККАЛ

Б 0Г, Ж 0Г, У 7-12Г



Бутерброд с колбасой и сыром

350-400 ККАЛ

Б 15-20Г, Ж 20-25Г, У 30-35Г



Бутерброд с авокадо и помидорами

250 ККАЛ

Б 5Г, Ж 10Г, У 30Г



Фрукты в сиропе

150-200 ККАЛ

Б 0.5-1Г, Ж 0Г, У 35-50Г



Свежие фрукты

30-60 ККАЛ

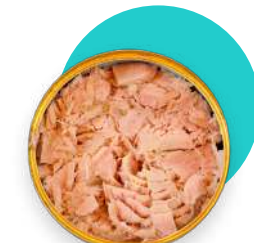
Б 0.5-1Г, Ж 0-1Г, У 8-15Г



Консервы: рыба в масле

250-300 ККАЛ/100Г

Б 15-20Г, Ж 20-25Г, У 0-1Г



Консервы: рыба в собственном соку

150-180 ККАЛ/100Г

Б 20-25Г, Ж 5-10Г, У 0-1Г



Свинина (жирная)

300-350 ККАЛ

Б 15-20Г, Ж 30-35Г, У 0Г



Индейка

120-140 ККАЛ

Б 19-21Г, Ж 4-6Г, У 0Г



Творог 9%

160-170 ККАЛ

Б 16Г, Ж 9Г, У 2-3Г



Творог 5%

120-140 ККАЛ

Б 16-18Г, Ж 5Г, У 2-3Г

Программы тренировок с обратной связью





Сливки 20%

210 ККАЛ

Б 2.5Г, Ж 20Г, У 4.7Г



Молоко 2.5%

52 ККАЛ

Б 2.8Г, Ж 2.5Г, У 4.7Г



Алкогольное пиво
(4-5% алкоголя)

40-50 ККАЛ

Б 0.5Г, Ж 0Г, У 3-4Г



Безалкогольное
пиво

20-30 ККАЛ

Б 0.3-0.5Г, Ж 0Г, У 4-6Г



Жирная рыба

200-250 ККАЛ

Б 20-25Г, Ж 15-20Г, У 0Г



Тунец

90-130 ККАЛ

Б 21-24Г, Ж 1Г, У 0Г



Эти данные могут немного варьироваться в зависимости от бренда и способа приготовления

Программы тренировок с обратной связью



Основные принципы выбора продуктов для здорового питания:



Ищи полезные альтернативы

Заменяй высококалорийные продукты на более лёгкие и аналоги. Это поможет снижать вес без голода и отказа от еды



Минимум полуфабрикатов и колбас

Выбирай цельные, минимально обработанные продукты. Они богаты микроэлементами и не содержат лишнего



Читай состав

Чем короче список ингредиентов - тем лучше
При прочих равных отдавай предпочтение продукту с более простым, понятным составом и меньшей калорийностью



Контролируй калорийность

Выбирай продукты в которых меньше калорий, особенно когда речь идет о перекусах и десертах



В приоритете питательная ценность

Отдавай предпочтение продуктам, богатым белками, клетчаткой, витаминами и минералами



Выбирайте здоровые способы приготовления

Предпочитай приготовление на пару, запекание или гриль, чтобы сохранить максимум питательных веществ и снизить количество жиров и канцерогенов

Программы тренировок с обратной связью





Питайся вкусно и разнообразно

Включай в рацион разнообразные продукты, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами.



Все есть яд и всё есть лекарство

Даже полезные продукты сверх меры нанесут урон и добавят жира на бока. Соблюдай баланс поступления и расхода энергии, чтобы не обрести проблемы и лишним весом

Программы тренировок с обратной связью

