

## Формула расчета БЖУ на день

Для примера выберем день с тренировкой в зале.  
У нас высокоуглеводный день! Как рассчитать БЖУ?

### 1. Посчитаем суточное целевое значение белков, жиров и углеводов в граммах:

#### **Углеводы**

2,2-2,5\* гр. углеводов (крупы, например, гречка, рис красный, тыква, ...) на 1 кг желаемого веса.  
\* - количество углеводов (в диапазоне 2,2 - 2,5, как указано выше) выбираете в зависимости от физической активности, чем выше физическая активность, тем больше нужно углеводов.

#### **Белки**

1-1,5 гр. белка (например, куриная грудка, морепродукты, творог и др.) на 1 кг желаемого веса (белки можно превышать, в случае, если у вас низкое содержание углеводов в рационе (менее 90 г. в сутки), до 100 г. белков в сутки).

#### **Жиры**

0,5 гр.– жиры (масло, орехи, яичные желтки, авокадо и др.) на 1 кг желаемого веса (минимум жиров в сутки 20 г, максимум 35 г).

#### **Формула:**

Считаем на ЖЕЛАЕМЫЙ вес. Далее умножаете количество белков и углеводов в граммах на 4, получаете количество калорий белков и углеводов.

Жиры в граммах умножаете на 9 и получаете количество калорий жиров.

Овощи, зелень прибавляем ещё 100-200 калорий из овощей, которые можно кушать неограниченно.

#### **Пример:**

Ваш вес на данный момент 68 кг, но ваш желаемый вес 55 кг.

Расчёт производим с желаемым весом!

Вес 55 кг

1)  $55 * 2,5 = 137,5$  углеводов в сутки

$137,5 \text{ г углеводов} * 4 = 550$  калорий из углеводов

2)  $55 * 1,2 = 66 \text{ г белков}$  в сутки

$66 \text{ г белков} * 4 = 264$  калорий из белков

3)  $55 * 0,5 = 27,5$  жиров в сутки (не меньше 25 г)

$27,5 \text{ г жиров} * 9 = 247,5$  калорий из жиров

4) 200 калорий – овощи, зелень

Итого:  $550 + 264 + 247,6 + 200 = 1261$  - калорий в сутки

\* - Минимальный рекомендованный калораж в этот день 900-1200 калорий в сутки.

**ТАБЛИЦА: РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИЕМА БЖУ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**

	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Ужин</b>
<b>Белки</b> ( 66 г в сутки - 100%)	35% (23 г белков)	25% (16 г белков)	40% (27 г белков)
<b>Жиры (28 г в сутки - 100%)</b>	50% (14г жиров)	20% (7г жиров)	30% (8г жиров)
<b>Углеводы</b> (137,5 г в сутки - 100%)	40% (55г углеводов)	60% (82,5 г углеводов)	0 %

Аналогично рассчитываются и остальные дни с тренировками и без. НО здесь важно понимать, что в зависимости от нагрузки и наличия тренировки у вас должны быть разные БЖУ на день.

Это система питания, которая насыщает организм углеводами для сил и энергии на тренировке, и даёт питание для мышц после силовых упражнений.

На курсе вы поймете всю систему питания и научитесь питаться интуитивно уже после **первого месяца**.

#### **У вас будут:**

- ✓ таблицы по разрешенным продуктам (Что можно кушать/Что исключить);
- ✓ примеры меню на завтрак, обед и ужин с подсчитанным БЖУ;
- ✓ правила правильного питания;
- ✓ сочетаемость продуктов друг с другом (с примерами);
- ✓ ответы на вопросы по питанию и тренировкам
- ✓ и многое другое, что поможет вам быстро разобраться и наладить правильное питание.

За более подробной информацией переходите по ссылке <https://yanasmithschool.ru/pop360> Если вас заинтересовала программа, и вдруг так вышло, что набор закрыт, то пишите на почту [my@yanasmithschool.ru](mailto:my@yanasmithschool.ru) С вами свяжутся мои менеджеры и обязательно помогут.