

Данные о пациенте



Иванов Иван Иванович, 01 янв 1984 г.р. Дата обследования: 29 май 2020

Антропометрия

Рост	178 см
Вес	66 кг
Окружность грудной клетки	0 см
Окружность талии	0 см
Окружность бедер	0 см
Окружность запястья	0 см
Первая жировая складка	0 см
Вторая жировая складка	0 см
Третья жировая складка	0 см
Четвертая жировая складка	0 см

Биоимпедансометрия

Безжировая масса (БЖМ)	0 кг
Активная клеточная масса (АКМ)	0 кг
Внутриклеточная жидкость	0 кг
Внеклеточная жидкость	0 кг
Скелетно-мышечная масса	0 кг
Жировая масса (ЖМ)	13 кг
Общая вода	0 кг

Результаты измерений

Основной обмен	1675.28 ккал
Индекс массы тела	20.8 кг/м ²
Индекс талия / бедра	0.0
Процент жира фактический	19 %
Процент жира оптимальный	18 %
Рекомендуемая масса тела	73.4 кг
Максимально допустимая масса тела	81.4 кг
Минимально допустимая масса тела	59.2 кг
Тип телосложения	Нормостеник

Итоговая характеристика

Нормальный вес

Комментарий диетолога

Стиль жизни пациента



Иванов Иван Иванович, 01 янв 1984 г.р. Дата обследования: 29 май 2020

Данные

Климат

умеренный климат

Вредные привычки

Пассивное курение

Нет

Количество выкуриваемых сигарет в день

0

Количество условных доз алкоголя, выпиваемых в день

0

Физическая активность

Уровень физической активности

низкий

Психологическая нагрузка

Уровень тревожности

низкий

Ограничения по здоровью

Хронические заболевания

Состояния и симптомы

Поставленные цели

Поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии

Мотивация

Тест мотивации не пройден

Особенности пищевого поведения

Тест пищевого поведения не пройден

Режим питания

Комментарий диетолога

Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус
08:30	11:00	13:30	16:00	19:00	21:00

Рекомендации по коррекции образа жизни пациента

Рекомендуемый рацион питания



Иванов Иван Иванович, 01 янв 1984 г.р. Дата обследования: 29 май 2020

День 1. Суммарная энергоценность 2466 ккал.		
Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак 08:30	Кофе черный с сахаром	250.0
	Мюсли с молоком	250.0
	Сыр твердый 40% жирности	25.0
	Хлеб зерновой	30.0
Утренний перекус 11:00	Бразильский орех	15.0
	Груша	249.0
Обед 13:30	Борщ с картофелем	500.0
	Рис белый отварной	200.0
	Салат из свежих огурцов	100.0
	Свинина тушеная	80.0
	Сок мультифруктовый	250.0
	Хлебцы докторские с отрубями	30.0
Обеденный перекус 16:00	Яблоки	200.0
Ужин 19:00	Картофель отварной	250.0
	Лосось на пару	75.0
	Мармелад желейный	20.0
	Масло зародышей пшеницы	10.0
	Перец сладкий	100.0
	Чай с лимоном и сахаром	250.0
Вечерний перекус 21:00	Йодомарин 200	100.0
	Кефир 2,5% жирности	200.0

Распределение суточной энергоценности:

Завтрак, 20%	Перекус, 9%	Обед, 39%				Перекус, 4%	Ужин, 24%		Перекус, 4%
		Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день	
Белки, г		17.9	3.1	22.0	0.8	21.6	5.8	71.2	
Жиры, г		16.4	11.0	29.5	0.8	20.9	5.0	83.6	
Углеводы, г		64.0	26.1	147.7	19.6	77.3	8.0	342.7	
Клетчатка, г		5.6	7.6	10.2	3.6	5.6	0.0	32.6	
Соотношение Са/Р		1.1	0.6	0.5	1.5	0.2	1.3	0.7	
Энергоценность, ккал		487.2	220.8	967.1	91.0	597.4	102.6	2466.1	

Белки 12%	Жиры 31%	Углеводы 57%
-----------	----------	--------------

Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.0 : 1.2 : 4.8

На килограмм массы тела: белков 1.1 г/кг, жиров 1.3 г/кг, углеводов 5.2 г/кг

Рекомендуемый рацион питания



Иванов Иван Иванович, 01 янв 1984 г.р. Дата обследования: 29 май 2020

День 2. Суммарная энергоценность 2441 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак 08:30	Каша из овсяных хлопьев	250.0
	Кофе с молоком и сахаром	250.0
	Сыр твердый 40% жирности	25.0
	Хлебцы докторские с отрубями	25.0
	Чернослив	50.0
Утренний перекус 11:00	Черешня	250.0
Обед 13:30	Биточки паровые	80.0
	Компот из абрикосов	200.0
	Овощное рагу	250.0
	Спирулина сушеная	4.0
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	500.0
	Укроп	10.0
	Хлеб черный ржано-пшеничный формовой	40.0
Обеденный перекус 16:00	Яблоки	200.0
Ужин 19:00	Булочки молочные	50.0
	Варенье из ягод или фруктов	50.0
	Капуста цветная отварная	250.0
	Масло подсолнечное	15.0
	Фрикадельки из минтая	60.0
	Чай с лимоном и сахаром	350.0
Вечерний перекус 21:00	Кефир 3,2% жирности	200.0

Распределение суточной энергоценности:

Завтрак, 26%		Перекус, 5%	Обед, 34%		Перекус, 4%	Ужин, 26%		Перекус, 5%
	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день	
Белки, г	16.0	2.8	27.9	0.8	16.2	5.8	69.5	
Жиры, г	20.3	1.0	26.7	0.8	17.8	6.4	73.0	
Углеводы, г	95.6	26.5	113.4	19.6	99.0	8.0	362.1	
Клетчатка, г	9.6	2.8	11.4	3.6	7.9	0.0	35.2	
Соотношение Са/Р	0.7	1.2	0.3	1.5	0.6	1.3	0.6	
Энергоценность, ккал	644.1	129.1	825.5	91.0	636.0	115.5	2441.2	



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.0 : 1.1 : 5.0

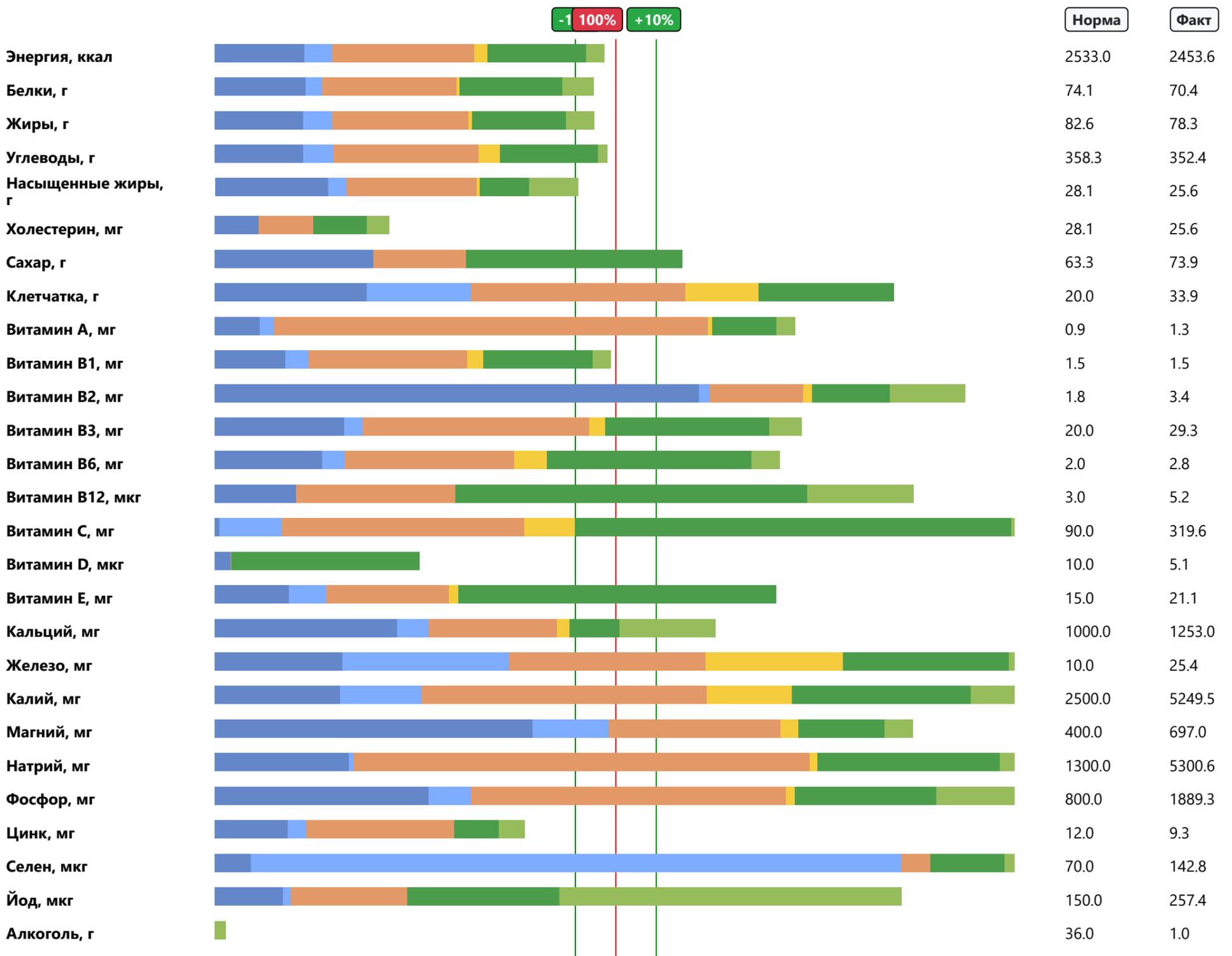
На килограмм массы тела: белков 2.1 г/кг, жиров 2.4 г/кг, углеводов 10.7 г/кг

Анализ рекомендуемого питания



Иванов Иван Иванович, 01 янв 1984 г.р. Дата обследования: 29 май 2020

Диаграмма усредненного суточного рекомендуемого рациона



Комментарий диетолога

Риски развития алиментарно-зависимых заболеваний



Иванов Иван Иванович, 01 янв 1984 г.р. Дата обследования: 29 май 2020

Заболевания и состояния	Риски	Нутриенты, участвующие в формировании риска	
		Дефицит	Избыток
Аллергия	низкий		
Анемия	низкий		
Белково-энергетическая недостаточность	низкий		
Дефицит витамина А	низкий		
Дефицит витаминов группы В	низкий		
Дефицит витамина С	низкий		
Дефицит витамина Е	низкий		
Заболевания органов пищеварения	низкий		
Заболевания суставов и позвоночника	низкий		
Ожирение	низкий		
Остеопороз	низкий		
Полигиповитаминоз	низкий		
Сахарный диабет	низкий		
Сердечно-сосудистые заболевания	низкий		
Снижение иммунитета	низкий		
Иоддефицитные заболевания	низкий		

Риски развития алиментарно зависимых заболеваний

Комментарий диетолога

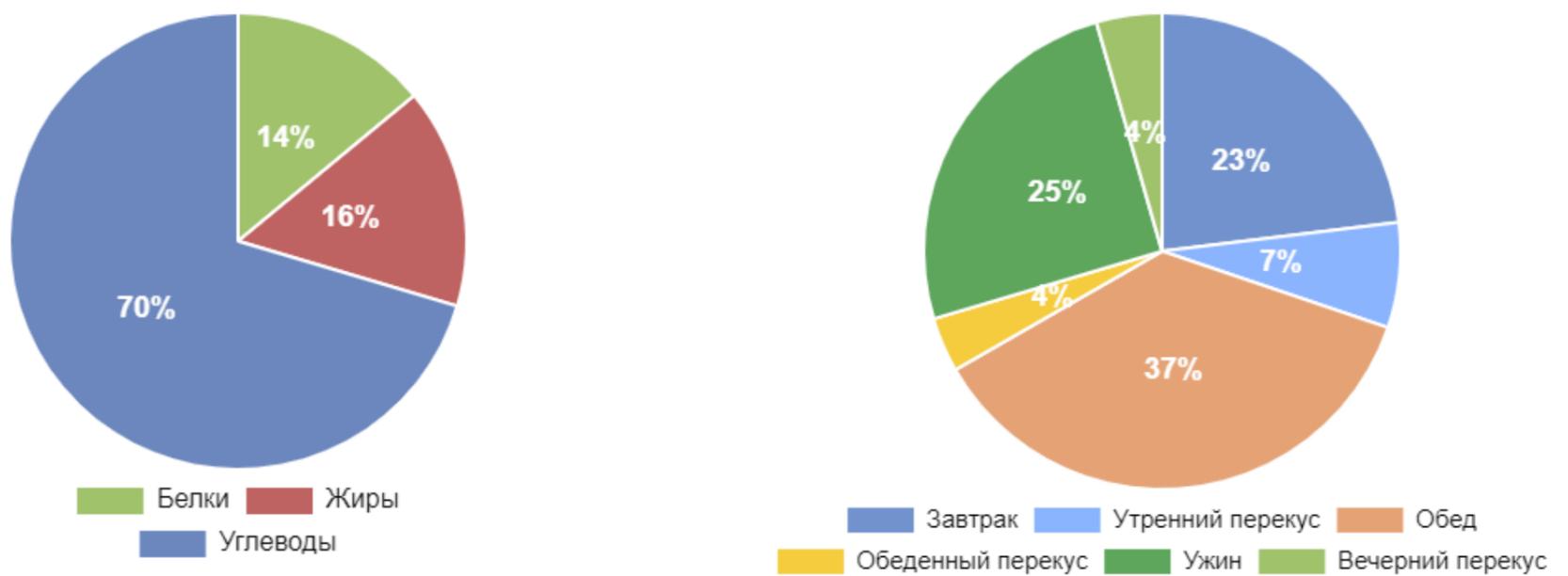
Распределение калорийности и нутриентов по приемам пищи в рекомендуемом рационе



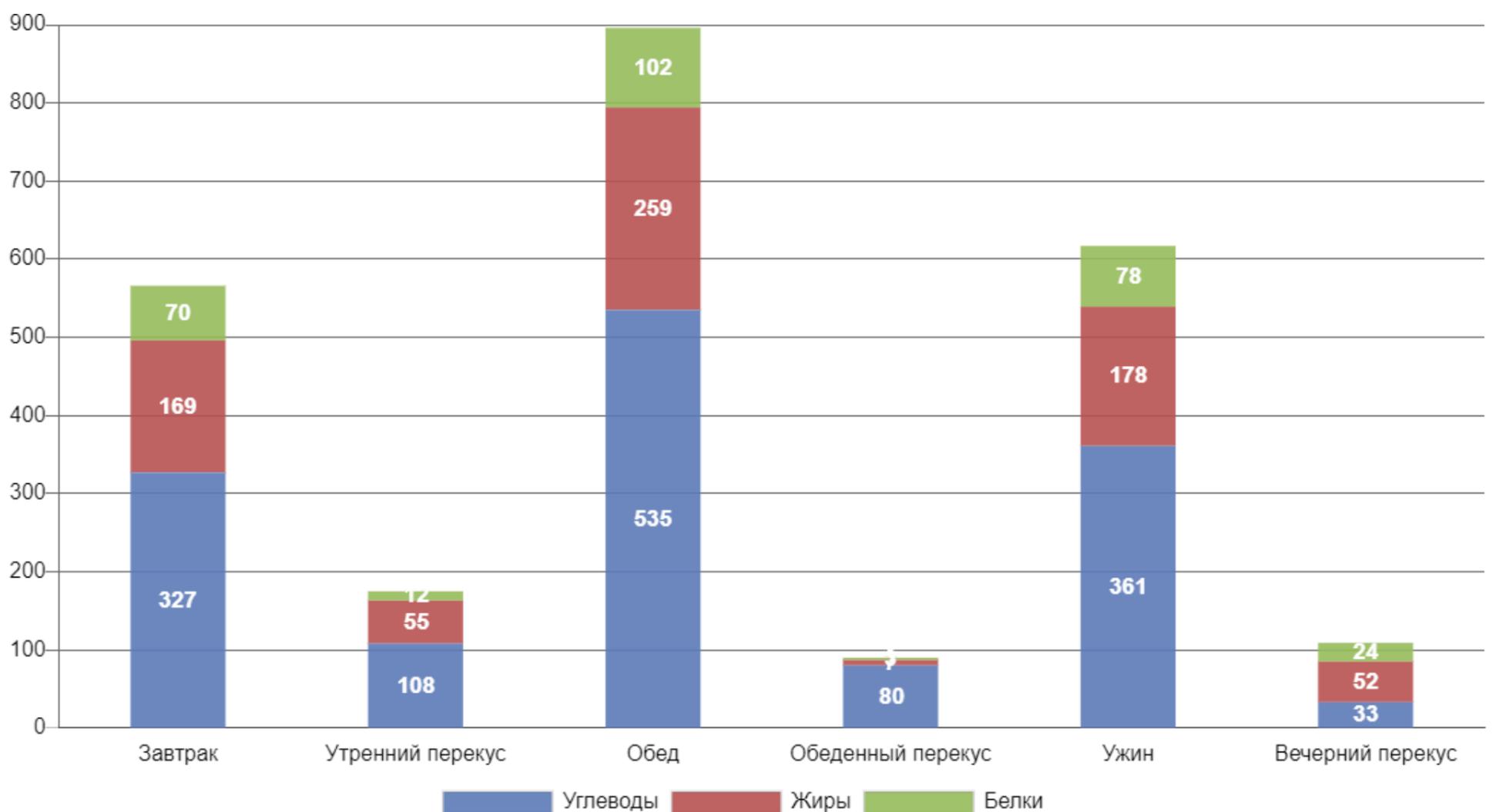
Иванов Иван Иванович, 01 янв 1984 г.р. Дата обследования: 29 май 2020

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Суточная норма
Энергия	23 % 566 ккал	7 % 175 ккал	37 % 896 ккал	4 % 91 ккал	25 % 617 ккал	4 % 109 ккал	100 % 2454 ккал
Белки, г	24 % 17 г.	4 % 3 г.	35 % 25 г.	1 % 1 г.	27 % 19 г.	8 % 6 г.	100 % 70 г.
Жиры, г	23 % 18 г.	8 % 6 г.	36 % 28 г.	1 % 1 г.	25 % 19 г.	7 % 6 г.	100 % 78 г.
Углеводы, г	23 % 80 г.	7 % 26 г.	37 % 131 г.	6 % 20 г.	25 % 88 г.	2 % 8 г.	100 % 352 г.

Распределение энергоценности по приемам пищи и БЖУ, %



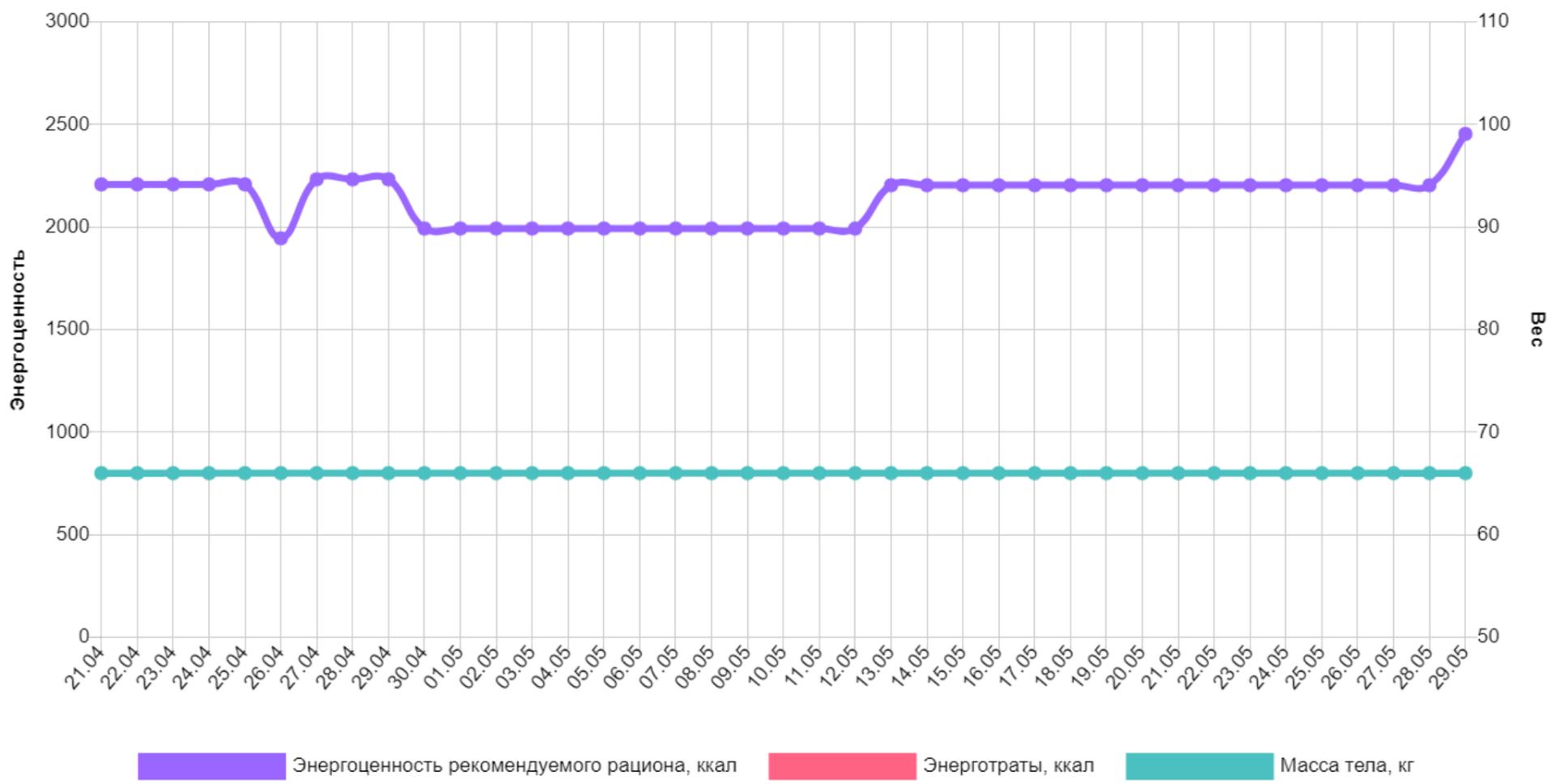
Распределение энергоценности по приемам пищи и БЖУ, ккал



Динамика энергоценности и массы тела с 21.04.2020 по 29.05.2020



Иванов Иван Иванович, 01 янв 1984 г.р. Дата обследования: 29 май 2020





Мюсли с молоком

Ингредиенты

Мюсли 25 г (5 ст.ложек)

Молоко 285 г (285 мл)

Выход готового продукта 310 г (2 порции по 155 г).

Рецепт

Мюсли кладут в тарелку и заливают горячим или холодным молоком.

Хлеб зерновой

Ингредиенты

мука пшеничная высшего сорта вода дрожжи прессованные соль

пищевая крупа пшеничная дробленая тмин яичный порошок

улучшитель хлебопекарный

Борщ с картофелем

Ингредиенты

Свекла 160 г (1/2 шт.)

Картофель 200 г (2 шт.)

Морковь 40 г (1/2 шт.)

Петрушка корень 10 г (1/5 шт.)

Лук репчатый 40 г (1/2 шт.)

Томатное пюре 30 г (1 ст.ложка)

Масло растительное 10 г (2 ч.ложки)

Сахар 6 г (2/3 ч.ложки)

Уксус 3%-ный 16 г (1 ст.ложка)

Бульон или вода 700 г (700 мл)

Соль 6 г (1/2 ч.ложки)

Выход готового продукта 1000 г.

Порция 250 г (1 половник).

Рецепт

Нарезанный брусочками картофель закладывают в кипящий бульон или воду и варят 10-15 мин. Затем кладут вареную нарезанную соломкой или ломтиками свеклу, пассерованные овощи и томатное пюре и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, специи.

Рис белый отварной

Ингредиенты

Крупа рисовая 230 г (1 стакан)

Вода 500 г (2 стакана)

Выход готового продукта 710 г.

Порция 50 г (2 ст.ложки).

Рецепт

Рис промыть, откинуть на сито, затем положить в кастрюлю, залить холодной водой. Довести до кипения, закрыть кастрюлю крышкой и варить при слабом кипении примерно 20 минут, пока рис не вберет всю воду. После этого снять рис с огня и дать настояться, не снимая крышки, 5-7 минут.

Салат из свежих огурцов

Ингредиенты

Огурцы свежие 810 г (8 шт.)
Сметана 200 г (8 ст.ложек)
или заправка для салатов 200 г (10 ст.ложек)
Выход готового продукта 1000 г (8 порций).
Порция 125 г (5 ст.ложек).

Рецепт

Свежие, нарезанные кружочками огурцы солят и поливают сметаной или заправкой для салатов. При отпуске салата можно добавить зеленый лук (10-15 г) и яйцо (10-20 г) на порцию.

Свинина тушеная

Ингредиенты

Свинина 740 г
Морковь 40 г (1/2 шт.)
Лук репчатый 40 г (1/2 шт.)
Масло растительное 50 г (3 ст.ложки)
Томат-пюре 120 г (4,5 ст.ложки)
Мука пшеничная 40 г (1,5 ст.ложки)
Соль 20 г (2 ч.ложки)
Вода 590 г (590 мл)
Выход готового продукта 1250 г (10 порций).
Порция 125 г (5 ст.ложек).

Рецепт

Обжаренные крупные куски мяса тушат с добавлением бульона или воды, обжаренных овощей и томатного пюре до готовности. На бульоне, полученном после тушения, приготавливают соус. Готовое мясо нарезают по 1-2 куска на порцию, заливают соусом и доводят до кипения. Отпускают с соусом и гарниром. Гарниры - макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный, овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом, пюре из моркови или свеклы, капуста тушеная; тыква, кабачки, баклажаны жареные.

Хлебцы докторские с отрубями

Ингредиенты

Мука пшеничная высшего сорта дрожжи хлебопекарные соль
пищевая вода питьевая сахар-песок масло подсолнечное отруби
пшеничные диетические

Картофель отварной

Ингредиенты

Картофель 516 г (5 шт.)

Соль 4 г (1/3 ч.ложки)

Вода 350 г (350 мл)

Масса готового продукта 500 г.

Порция 100 г (1 шт.)

Рецепт

Очищенный картофель отваривают. Когда картофель сварится, сливают воду, а картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5-7 мин на менее горячем участке плиты. При варке рассыпчатого картофеля воду следует сливать примерно через 15 мин с момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром, образующимся под крышкой. Отпускают отварной картофель целыми клубнями, политыми маслом сливочным, растительным или сметаной.

Чай с лимоном и сахаром

Ингредиенты

Чай-заварка 50 г (50 мл)

Вода 150 г (150 мл)

Сахар 15 г (2 ч.ложки)

Лимон 7 г (1/2 ломтика)

Для приготовления чая-заварки:

Чай сухой 20 г (7 ч.ложек)

Вода 1080 г (1080 мл)

Выход готового продукта 222 г (1 порция).

Рецепт

Для приготовления чая-заварки чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай, заливают кипятком примерно на 1/3 объема чайника, настаивают 5-10 мин, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком. В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар и лимон, нарезанный тонкими кружочками, подают отдельно.

Йодомарин 200

Ингредиенты

йод (в форме калия йодида) 200 мкг

Рецепт

1 таблетка (содержащая 200 мкг йода) условно приравнивается к 100 г

Рецепты (День 2)

Каша из овсяных хлопьев

Ингредиенты

Крупа "Геркулес" 67 г (6 ст.ложек)
Сахар 3 г (1/3 ч.ложки)
Соль 3 г (1/3 ч.ложки)
Вода 247 г (1 чайный стакан)
Масло сливочное 10 г (2,5 ч.ложки)
Выход готового продукта 310 г.
Порция - 100 г (2 ст.ложки с верхом готовой каши без молока).

Рецепт

Хлопья овсяные "Геркулес" засыпают в горячую воду или молоко и варят до готовности, непрерывно помешивая.

Кофе с молоком и сахаром

Ингредиенты

Кофе натуральный 40 г (2 ст.ложки)
Вода 1100 г (1100 мл)
Сахар 15 г на порцию
Молоко 25 г на порцию
Порция 140 г (1/2 чайного стакана).

Рецепт

Варят кофе черный и подают в кофейнике либо непосредственно в кофейных чашках. Отдельно подают сахар, горячее молоко.

Хлебцы докторские с отрубями

Ингредиенты

Мука пшеничная высшего сорта дрожжи хлебопекарные соль
пищевая вода питьевая сахар-песок масло подсолнечное отруби
пшеничные диетические

Биточки паровые

Ингредиенты

Говядина (котлетное мясо) 37 г
Хлеб пшеничный 9 г (1/3 куска)
Молоко 12 г (2/3 ст.ложки)
Масло сливочное 2 г (1/2 ч.ложки)
Соль 1 г (на кончике ножа)
Выход готового продукта 50 г (1 шт.).

Рецепт

Нарезанное на куски котлетное мясо измельчают на мясорубке вместе с хлебом, предварительно замоченным в воде или молоке, добавляют соль, перец, сливочное масло и взбивают. Из взбитой котлетной массы разделяют биточки, которые варят на пару 20-25 мин или припускают под крышкой 15-20 мин. Отпускают биточки с гарниром и соусом. Гарниры - рис припущенный, пюре картофельное, овощи в молочном соусе, сложный гарнир. Соусы - паровой, белый с яйцом, белый с овощами.

Компот из абрикосов

Ингредиенты

Абрикосы 200 г (8 шт.)

Вода 810 г (810 мл)

Сахар 120 г (5 ст.ложек)

Кислота лимонная 1 г (1/8 ч.ложки)

Выход готового продукта 1000 г.

Порция 125 г (1/2 чайного стакана).

Рецепт

Абрикосы перебирают, моют, разрезают пополам, удаляют косточки, закладывают в горячий сахарный сироп и доводят до кипения. Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин и процеживают.

Овощное рагу

Ингредиенты

Картофель 80 г (1 шт. небольш.)

Морковь 40 г (1/2 шт.)

Лук репчатый 20 г (1/4 шт.)

Репа 40 г (1/4 шт.)

Капуста белокочанная 50 г

Вода 10 г (10 мл)

Масло растительное 10 г (2,5 ч.ложки)

Соус красный 75 г (3,5 ст.ложки)

Соль 2 г (1/6 ч.ложки)

Выход готового продукта 250 г.

Порция 125 г (5 ст.ложек).

Рецепт

Нарезанные дольками или кубиками картофель и коренья слегка обжаривают по отдельности, лук пассеруют. Капусту нарезают шашками, припускают. Затем овощи и картофель соединяют и заливают соусом красным, или томатным, или сметанным и тушат 10-15 мин. После этого добавляют припущенную капусту и продолжают тушить 15-20 мин до готовности. За 5-10 мин до окончания кладут перец горошком, лавровый лист, соль. При отпуске рагу поливают маслом и посыпают зеленью.

Суп с макаронными изделиями и картофелем

Ингредиенты

Макароны, лапша, вермишель,
фигурные изделия 50 г (1/4 стакана)
Картофель 200 г (2 шт.)
Лук репчатый 40 г (1/2 шт.)
Морковь 40 г (1/2 шт.)
Масло растительное 10 г (2 ч.ложки)
Томат-пюре 10 г (1 ч.ложка)
Бульон или вода 850 г (850 мл)
Соль 6 г (1/2 ч.ложки)
Выход готового продукта 1000 г.
Порция 250 г (1 половник).

Рецепт

Овощи нарезают: картофель брусочками или кубиками, коренья - брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук пассеруют. В кипящий бульон или воду кладут макаронные изделия и варят 10-15 мин, затем добавляют картофель и пассерованные овощи и варят суп до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с картофелем, а вермишель и фигурные изделия за 10-15 мин до готовности супа. Добавляют соль, специи.

Хлеб черный ржано-пшеничный формовой

Ингредиенты

мука пшеничная хлебопекарная второго сорта мука ржаная
обдирная вода питьевая дрожжи хлебопекарные прессованные
соль поваренная пищевая патока или сахар-песок

Булочки молочные

Ингредиенты

мука пшеничная высшего сорта молоко сухое дрожжи соль вода

Капуста цветная отварная

Ингредиенты

Капуста цветная 278 г (1/3 шт.)
Вода для варки 600 г (600 мл)
Соль 6 г (1/2 ч.ложки)
Выход готового продукта 250 г.
Порция 125 г (5 ст.ложек).

Рецепт

Цветную капусту погружают на 20-30 мин в холодную подсоленную воду, после чего промывают и разбирают на отдельные кочешки. Затем закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности; отвар сливают, капусту откидывают на дуршлаг. При подаче поливают маслом или соусом: сметанным, молочным, голландским с уксусом, сухарным.

Фрикадельки из минтая

Ингредиенты

Минтай филе 65 г
Хлеб пшеничный 13 г (1/2 куска)
Молоко или вода 20 г (1 ст.ложка)
Яйца 8 г (1/5 шт.)
Лук репчатый 14 г (1/8 шт.)
Выход готового продукта 100 г (8 штук).
Порция 100 г (8 штук).

Рецепт

Филе рыбы без кожи и костей пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом. В рыбную котлетную массу добавляют лук, яйца и специи, тщательно перемешивают, разделяют на шарики массой по 15-18 г и припускают 10-15 мин. При отпуске фрикадельки гарнируют, поливают соусом. Гарниры - рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом. Соусы - томатный, сметанный, сметанный с томатом.

Чай с лимоном и сахаром

Ингредиенты

Чай-заварка 50 г (50 мл)
Вода 150 г (150 мл)
Сахар 15 г (2 ч.ложки)
Лимон 7 г (1/2 ломтика)
Для приготовления чая-заварки:
Чай сухой 20 г (7 ч.ложек)
Вода 1080 г (1080 мл)
Выход готового продукта 222 г (1 порция).

Рецепт

Для приготовления чая-заварки чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай, заливают кипятком примерно на 1/3 объема чайника, настаивают 5-10 мин, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком. В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар и лимон, нарезанный тонкими кружочками, подают отдельно.