

ПРАКТИЧЕСКИЙ ГАЙД

Питание без крайностей

Понимать калории. Собирать рацион. Контролировать прогресс.

СИСТЕМА, А НЕ ДИЕТА

Практические инструменты и понятные решения для реальной жизни.

БЕСПЛАТНОЕ ПРЕВЬЮ

АНДРЕЙ ИВАНОВСКИЙ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР · 10+ ЛЕТ ОПЫТА

СОДЕРЖАНИЕ

Что внутри

Практический гайд Андрея Ивановского для тех, кто хочет понять, сколько есть и как собрать рацион под свой график.

56 страниц

Калории, БЖУ, порции, покупки, еда вне дома и оценка прогресса.

7 примеров меню

Приёмы пищи с граммовками, калориями и БЖУ. Есть пример, как изменить порции под свою цель.

План на 14 дней

Два маршрута: с подсчётом калорий или с порциями и вниманием к сытости.

Excel в комплекте

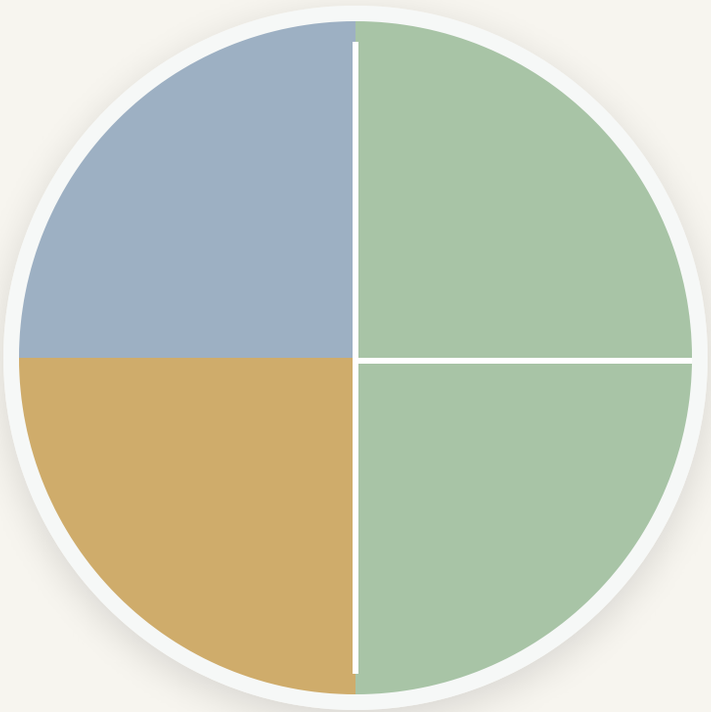
Калькулятор калорий и БЖУ, дневник на 14 дней и меню с пересчётом продуктов.

Дальше: схема тарелки, пример меню, изменение порций и инструкция по Excel.

КОНСТРУКТОР

Здоровая тарелка

Три цвета показывают приблизительные доли продуктов на тарелке.



½ Овощи и фрукты
Разнообразие, клетчатка

¼ Цельные злаки
Крупы, цельнозерновой хлеб

¼ Источники белка
Рыба, яйца, бобовые, птица

+ Жиры и напитки
Растительные масла, орехи, вода

Пропорции относятся к примерному объёму групп продуктов, а не к доле калорий или точным граммовкам. Порции зависят от активности, цели и потребностей.

ДЕНЬ 01

Пример питания — день 1

С овсянкой, птицей, рыбой и молочными продуктами.

Завтрак — 569 ккал

- Овсяные хлопья, сухие — 70 г
- Молоко 2,5% — 200 г
- Ягоды — 100 г
- Яйца без скорлупы — 100 г

Обед — 689 ккал

- Куриная грудка, готовая — 160 г
- Рис, готовый — 200 г
- Овощная смесь — 250 г
- Оливковое масло — 10 г

Перекус — 369 ккал

- Греческий йогурт 2% — 200 г
- Банан — 120 г
- Миндаль — 20 г

Ужин — 557 ккал

- Нежирная рыба, готовая — 180 г
- Картофель отварной — 250 г
- Овощная смесь — 200 г
- Оливковое масло — 10 г

За день

≈ 2 183 ккал

Б 163 г · Ж 64 г · У 237 г

Овсяные хлопья взвешивай сухими. Рис, картофель, мясо и рыбу — готовыми.

АДАПТАЦИЯ МЕНЮ

Как подстроить меню под цель

Разберём один день. Курица, рыба и порции овощей в обоих вариантах остаются такими же.

Продукт	Было	Меньше	Больше
Рис, готовый	200 г	120 г	280 г
Картофель	250 г	200 г	300 г
Миндаль	20 г	10 г	30 г
Масло, за день	20 г	10 г	30 г
Итого за день	**≈ 2 183**	**≈ 1 890**	**≈ 2 480**

> **Как повторить расчёт.** Возьми близкий тебе день и измени порции в Excel на вкладке «Меню 7 дней». Для новых продуктов используй их фактическую пищевую ценность.

Калории и БЖУ рассчитаны по справочнику и округлены. Овощная смесь — без масла и соуса.

ИНСТРУКЦИЯ

Как пользоваться Excel-файлом

В комплекте с PDF есть таблица для расчётов, записей и изменения порций.

01. СКАЧАЙ И ОТКРОЙ ТАБЛИЦУ

Сохрани *AND1FIT_Kalkulyator_FINAL.xlsx*. Открой в Excel или Google Таблицах. Предпросмотр в мессенджере обычно только для чтения.

02. КАЛЬКУЛЯТОР

Введи свои данные в выделенные ячейки B5–B13. Ячейки с формулами можно оставить как есть. Используй результат как стартовый ориентир.

03. ДНЕВНИК 14 ДНЕЙ

Отмечай показатели, которые помогают: например, примерную калорийность, сон, шаги и самочувствие.

04. МЕНЮ 7 ДНЕЙ

Меняй массу продуктов в столбце D. Калории и БЖУ пересчитываются, если файл открыт в редакторе таблиц.

> На телефоне выбери «Открыть в…» и укажи приложение для таблиц. Пример адаптации меню — на с. 34.