

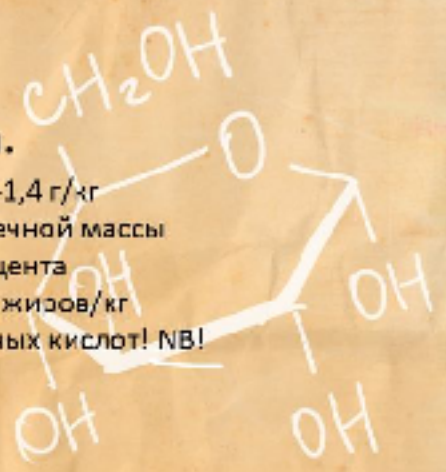


ДИЕТА ПЯТНАШКИ



**Как построить
сбалансированный рацион?**





1. **Обеспечить пластические нужды организма.**

0,8-2 г белка/кг сухого веса в сутки. При занятиях спортом 1,2-1,4 г/кг сухого веса при нормальной калорийности. При наборе мышечной массы или похудении 1,5-2 г белка, в зависимости от калорий и процента жира. **NB!** Полноценный качественный состав белка! 0,5-1,5 г жиров/кг сухой массы. **NB!** Достаточное количество незаменимых жирных кислот! **NB!** Витамины, минералы, микроэлементы!



2. **Обеспечить достаточное количество клетчатки (волокон).**

Взрослому человеку в сутки необходимо получать 25-30 г волокон. **NB!** Особенно важно при низкокалорийных диетах! Избыток клетчатки может оказывать негативное влияние, снижая усвоение питательных веществ.

Nota Bene, NB (лат. - возьми на заметку, обрати внимание)



3. **Адекватное энергетическое обеспечение.**

Рассчитать потребность в калориях по одной из множества формул (простая оценочная - 25 ккал на кг веса для похудения, 30 для поддержания веса, 35 для его набора), вычесть из полученной калорийности энергетическую ценность пластических нутриентов, а остаток "заполнить" углеводами (или комбинацией жиров, белков и углеводов в некоторых случаях для повышения комфорта и переносимости диеты).



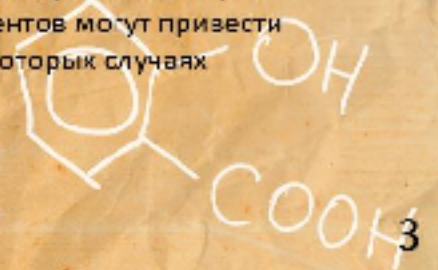
4. **Подумать о комплаенсе.**

Подбор любимых продуктов и внесение их в меню; комфортного количества пищи на прием; общего количества приемов пищи (3-5 оптимально). Диета должна удовлетворять чувство голода, быть гибкой, удобной в любых ситуациях, не нарушать социальное взаимодействие т.д. Вписать в диету сладости и "вредности" для психологического комфорта.



5. **Постараться учесть все составляющие так, чтобы нормализовать процент жира в организме, а не только вес.**

Правильный подбор всех перечисленных параметров позволит комфортно и размеренно худеть, уменьшая количество жировой ткани, но сохраняя мышцы и здоровье в целом. Ошибки в подборе калорийности и нутриентов могут привести к недовольству результатами и плохому самочувствию, в некоторых случаях и к заболеваниям.



**Слишком сложно!
Возможно,
есть способ попроще?**



Шаг 1:

Составить список продуктов здорового рациона и разбить его на категории

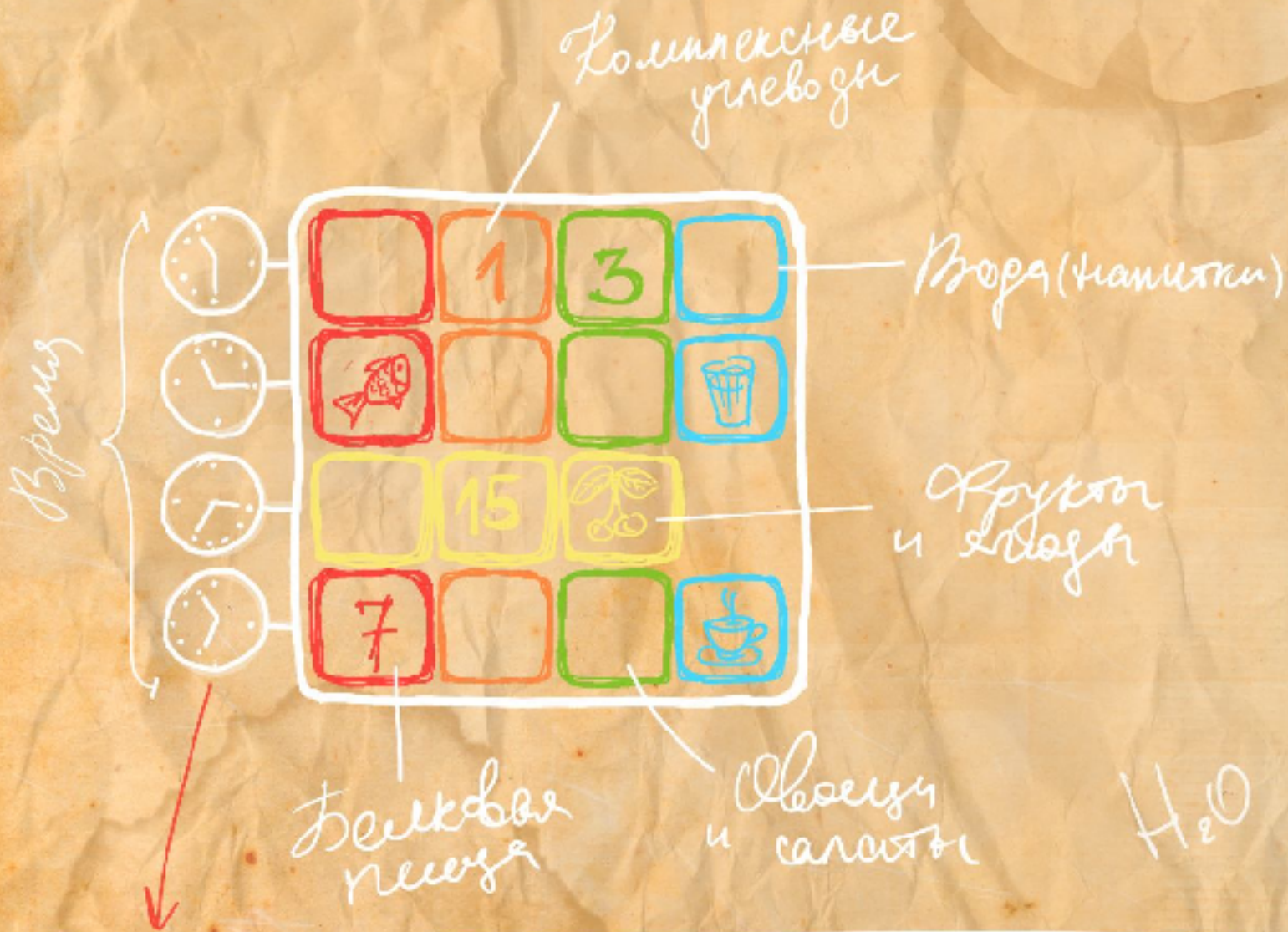
ПТИЦА: филе куриное, цельное мясо без жира, индюшати́на и др., субпродукты, **МОРПРОДУКТЫ:** креветки, кальмары, гребешки, мидии и т.д., **РЫБА** морская, речная рыба и др., **ФРУКТЫ:** яблоко, гранат, персик, ананас, груша, апельсин, бананы, киви, грейпфрут, мандарины, манго и др., **СЫРЫЕ ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ:** рис, перловая каша, ячменная каша и др., **КАШИ И ЗЕРНОВЫЕ:** гречневая каша, овсяная каша, бурый и дикий рис, **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:** нежирный творог (3-5%), нежирное молоко, греческий йогурт, питьевой несладкий йогурт, кефир, айран и др., протеиновые коктейли (25-30 г белка в порции), авокадо, рыбий жир **ГРИБЫ:** шампиньоны, лесные грибы, вешенка и др., оливки, маслины, растительное масло (оливковое, льняное, рапсовое, соевое и др.), кукуруза, орехи, семечки (сушеные), **КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОВОЩИ:** зеленый горошек, **ЯЙЦА:** куриные, страусиные, перепелиные и др., огурцы и др., **МЯСО:** нежирная говядина, телятина, крольчатина, свинина, субпродукты и др., **ОВОЩИ ОБРАБОТАННЫЕ:** капуста цветная, брокколи, свекла, кабачки, репа, **ЗЕРНОВЫЕ ТВЕРДЫХ СОРТОВ:** макароны, спагетти, хлебцы диетические, **ЯГОДЫ,** равиоли, листы для лазаньи, хлеб грубого помола, ржаной хлеб, сливы, абрикос, черника, вишни, черешни, крыжовник, арбуз, лаваш и др., стручковая фасоль, редис, клубника, смородина, дыня и т.д., кабачки, морковь, капуста, редис, лук зеленый, дайкон, огурцы, сладкий перец, укроп, петрушка, морская капуста, шпинат, руккола, щавель и др., бобы, нут, вода, компоты, соки, морсы, чай/кофе (1-2 чашки в день), **БОБОВЫЕ:** фасоль, натуральный лимонад и др., травяные чаи (мате, мятный и др.), чечевица и др.,

Белковые продукты Источники полезных жиров Напитки

Овощи, зелень, салаты Комплексные углеводы Фрукты и ягоды

Шаг 2:

Составить схему рациона

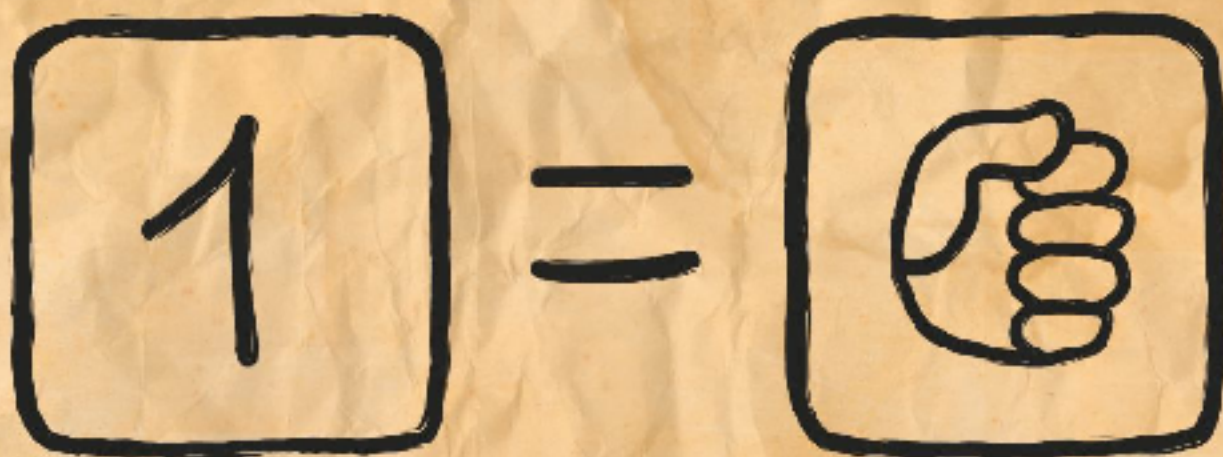


- Завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

NB! Необходимо добавить комплексные жиры: 30-50г орехов или 15-20г растительного масла, или 3-5г рыбьего жира

Шаг 3:

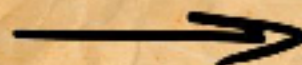
Определить размер порции



Размер порции равен объему кулака. Обладатели слишком больших или маленьких кулаков могут уменьшить или увеличить размер порции на 10-15%



и в результате...

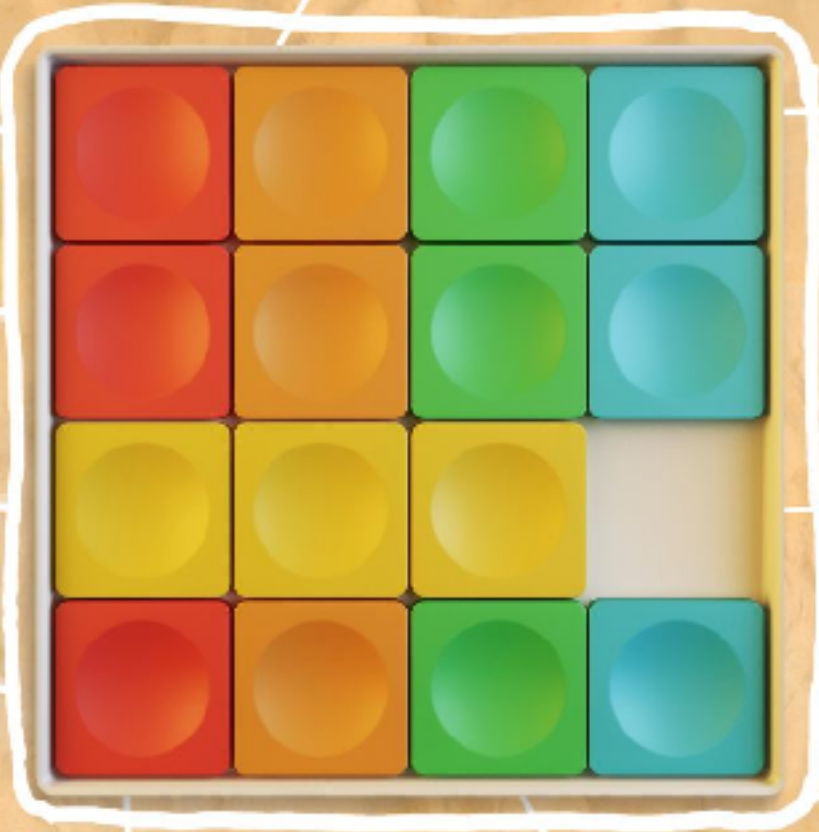


15

ДИЕТА ПЯТНАШКИ

Комплексные углеводы

Время



Морская рыба

Фрукты и ягоды

- РЫБА:** морская, речная, озерная.
- ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ:** морковь, огурцы, капуста, перловая, ячменная, апельсин, киви, компоты
- КАШИ:** овсяная, пшеничная.
- ФРУКТЫ:** яблоко, груша, вода, соки
- МОРСПРОДУКТЫ:** креветки, (сырые и обработанные), мидии, кальмары, крабы и т.д.
- ПТИЦА:** филе куриное, мясо птицы, индюшатина, морская капуста, укроп, ячневая, рисовая, ананас, мандарины, чай/кофе
- МЯСО:** петрушка, лук зеленый, руккола, бурый рис и др. бананы, персик, и др. (1-2 нежирные части говядины, шпинат, щавель и др. брокколи)
- МУЧНЫЕ (твердых гранат, чашки в день):** телятины, свинины, баранины, стручковая фасоль, кабачки, сортов пшеницы)
- ЯГОДЫ:** черника (мате, мятной)
- ЯЙЦА:** куриные, перепелиные
- КОНСЕРВИРОВАННЫЕ:** равиоли, лазанья, вишня, слива, лимонад
- МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:** и **КВАШЕННЫЕ ОВОЩИ:** хлеб грубого помола, черешня, натуральный творог (3-5%), греческий йогурт, кукуруза, огурцы, томаты, ржаной хлеб, клубника, абрикос, молоко
- БОБОВЫЕ:** фасоль, нут, чечевица, зеленый горошек и др. хлебцы диетические смородина, кефир, айран, горох, соевые продукты и др.
- ГРИБЫ:** лесные грибы, лаваш, чиабатта и др. крыжовник, питьевой йогурт
- ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ:** шампиньоны, вешенка и др.
- КАРТОФЕЛЬ:** арбуз, дыня и т.д. (нежирные!)
- Орехи, семечки; растительное масло (оливковое, льняное, рапсовое, и др); оливки, маслины, авокадо

*Размер одной порции-пятнашки примерно равен объёму кулака (+/-10-15% если порция кажется слишком маленькой/большой) *Каждый день включай один из источников полезных жиров в указанных количествах *Будь в форме!



ДИЕТА ПЯТНАШКИ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Схема рациона

Пример рациона

РЫБА морская, речная, озерная. **ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ** **КАШИ:** овсяная, пшеничная, **ФРУКТЫ:** **НАПИТКИ:** **МОРЕПРОДУКТЫ:** креветки, (сырые и обработанные): гречневая, кукурузная, яблоко, груша, вода, соки мидии, кальмары, крабы и т.д. морковь, огурцы, капуста, перловая, ячменная, апельсин, киви, компоты **ПТИЦА:** филе куриное, мясо **редис, дайкон, репа, перец, пшеничная, манная, грейпфрут, морсы, кисели, без жира и шкуры, индюшатина, морская капуста, укроп, ячневая, рисовая, ананас, мандарины, чай/кофе субпродукты и др. МЯСО:** петрушка, лук зеленый, руккола, бурый рис и др. бананы, персик, и др. (1-2 нежирные части говядины, шпинат, щавель и др; брокколи, **МУЧНЫЕ** (твердых гранат, чашки в день) телятины, свинины, баранины, стручковая фасоль, кабачки, сортов пшеницы); **ЯГОДЫ** травяные чаи крольчатина, субпродукты и др. **сезкла, капуста цветная, макароны, спагетти черника, (мате, мятный) ЯЙЦА:** куриные, перепелиные, **КОНСЕРВИРОВАННЫЕ** ravioli, лазанья: вишня, слива, лимонад **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:** И **КВАШЕНЫЕ ОВОЩИ:** хлеб грубого помола, черешня, натуральный творог (3-5%), реческий йогурт, кукуруза, огурцы, томаты, ржаной хлеб, клубника, абрикос, молоко, **БОБОВЫЕ:** фасоль, нут, чечевица **зеленый горошек и др. хлебцы диетические смородина, кефир, айран, горох, бобовые продукты и др. ГРИБЫ:** лесные грибы, лаваш, чабатта и др. крыжовник, питьевой йогурт **ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ** шампиньоны, вешенка и др. **КАРТОФЕЛЬ** арбуз, дыня и т.д. (нежирные!) Орехи, семечки; растительное масло (оливковое, льняное, рапсовое, и др); оливки, маслины, авокадо

15



*Размер одной порции-пятнашки примерно равен объёму кулачка (+/-10-15% если порция кажется слишком маленькой/большой) *Каждый день включай один из источников полных жиров в указанных количествах *Будь в форме!



ЗИГЗАГ ПЛЮС



Схема рациона

Пример рациона

РЫБА морская, речная, озерная. **ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ** **КАШИ:** овсяная, пшеничная, **ФРУКТЫ:** **НАПИТКИ:** **МОРЕПРОДУКТЫ:** креветки, (сырые и обработанные): гречневая, кукурузная, яблоко, груша, вода, соки мидии, кальмары, крабы и т.д. морковь, огурцы, капуста, перловая, ячменная, апельсин, киви, компоты **ПТИЦА:** филе куриное, мясо **редис, дайкон, репа, перец,** пшеничная, манная, грейпфрут. морсы, кисели, без жира и шкуры, индюшатина, морская капуста, укроп, янневая, рисовая, ананас, мандарины, чай/кофе субпродукты и др. **МЯСО:** петрушка, лук зеленый, руккола, бурый рис и др. бананы, персик, и др. (1-2 нежирные части говядины, шпинат, щавель и др; брокколи, **МУЧНЫЕ** (твердых гранат, чашки в день) телятины, свинины, баранины, стручковая фасоль, кабачки, сортов пшеницы); **ЯГОДЫ** травяные чаи крольчатина, субпродукты и др. **сэекла, капуста цветная, макароны, спагетти** черника, (мате, мятный) **ЯЙЦА:** куриные, перепелиные, **КОНСЕРВИРОВАННЫЕ** ravioli, лазанья; вишня, слива, лимонад **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:** **И КВАШЕННЫЕ ОВОЩИ:** хлеб грубого помола, черешня, натуральный творог (3-5%), треческий йогурт, кукуруза, огурцы, томаты, ржаной хлеб. клубника, абрикос, молоко, **БОБОВЫЕ:** фасоль, нут, чечевица **зеленый горошек** и др. хлебцы диетические смородина, кефир, айран, горох, бобовые продукты и др. **ГРИБЫ:** лесные грибы, лаваш, чабатта и др. крыжовник, питьевой йогурт **ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ** шампиньоны, вешенка и др. **КАРТОФЕЛЬ** арбуз, дыня и т.д. (нежирные!) Орехи, семечки; растительное масло (оливковое, льняное, рапсовое, и др); оливки, маслины, авокадо

15

=



*Размер одной порции-пятнашки примерно равен объёму кулачка (+/-10-15% если порция кажется слишком маленькой/большой) *Каждый день включай один из источников полных жиров в указанных количествах *Будь в форме!



ПЛАВНОЕ ПОХУДЕНИЕ



Схема рациона

Пример рациона

РЫБА морская, речная, озерная. **ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ** **КАШИ:** овсяная, пшеничная, **ФРУКТЫ:** **НАПИТКИ:** **МОРЕПРОДУКТЫ:** креветки, (сырые и обработанные): гречневая, кукурузная, яблоко, груша, вода, соки мидии, кальмары, крабы и т.д. морковь, огурцы, капуста, перловая, ячменная, апельсин, киви, компоты **ПТИЦА:** филе куриное, мясо **редис, дайкон, репа, перец, пшеничная, манная, грейпфрут, малина, киви, лимон,** без жира и кожи, индюшатина, морская капуста, укроп, ячневая, рисовая, ананас, мандарины, чай/кофе субпродукты и др. **МЯСО:** петрушка, лук зеленый, руккола, бурый рис и др. **бананы, персик, и др.** (1-2 нежирные части говядины, шпинат, щавель и др; брокколи, **МУЧНЫЕ** (твердых гранат, чашки в день) телятины, ~~винный~~, баранины, стручковая фасоль, кабачки, сортов пшеницы); **ЯГОДЫ** травяные чаи крольчатина, субпродукты и др. свекла, капуста цветная, макароны, спагетти, черника, (мате, мятный) **ЯЙЦА:** куриные, перепелиные, **КОНСЕРВИРОВАННЫЕ** ravioli, лазанья; вишня, слива, ~~лимон~~ **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:** **И КВАШЕНЫЕ ОВОЩИ:** хлеб грубого помола, черешня, **натуральный** творог (3-5%), греческий йогурт, кукуруза, огурцы, томаты, ржаной хлеб, клубника, абрикос, ~~лимон~~; **БОБОВЫЕ:** фасоль, нут, чечевица **зеленый горошек** и др. хлебцы диетические смородина, кефир, айран, горох, соевые продукты и др. **ГРИБЫ:** лесные грибы, лаваш, чабатта и др. крыжовник, **питтлевой йогурт** **ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ** шампиньоны, вешенка и др. **КАРТОФЕЛЬ** арбуз, дыня и т.д. (нежирные!) Орехи, семечки; растительное масло (оливковое, льняное, рапсовое, и др); оливки, маслины, авокадо

15



*Размер одной порции-пятнашки примерно равен объёму кулака (+/-10-15% если порция кажется слишком маленькой/большой) *Каждый день включай один из источников полезных жиров в указанных количествах *Будь в форме!



ЭКСПРЕСС ПОХУДЕНИЕ

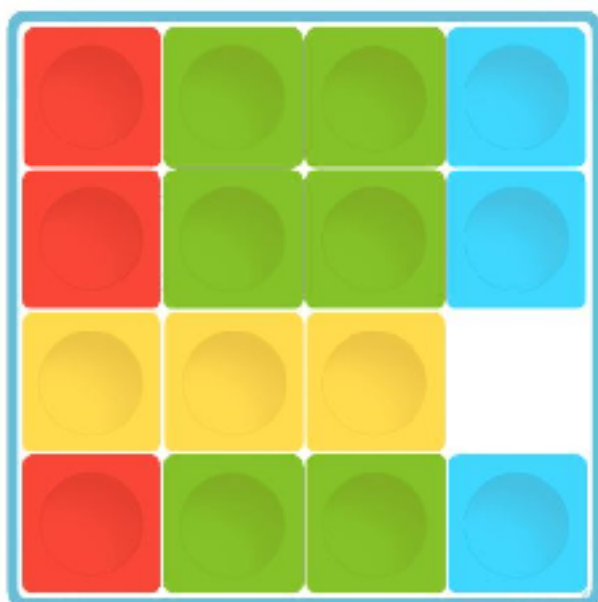


Схема рациона

Пример рациона

РЫБА морская, речная, озерная. **ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ** **КАШИ:** овсяная, пшеничная, **ФРУКТЫ:** **НАПИТКИ:** **МОРЕПРОДУКТЫ:** креветки, (сырые и обработанные): ~~гречневая, кукурузная~~, яблоко, груша, вода, ~~ежи~~ мидии, кальмары, крабы и т.д. морковь, огурцы, капуста, ~~перловая, ячменная~~, апельсин, киви, ~~компоты~~ **ПТИЦА:** филе куриное, мясо ~~редис, дайкон, репа, перец, пшеничная, манная~~, грейпфрут, ~~морсы, кисели~~, без жира и кожи, индюшати́на, морская капуста, укроп, ~~яблочная, ризовая~~, ананас, мандарины, чай/кофе субпродукты и др. **МЯСО:** петрушка, лук зеленый, руккола, ~~бурый рис и др.~~ ~~бананы~~, персик, и др. (1-2 нежирные части говядины, шпинат, щавель и др; брокколи, **МУЧНЫЕ** (твердых гранат, чашки в день) телятины, ~~свинины, баранины~~, стручковая фасоль, кабачки, ~~сорта пшеницы~~; **ЯГОДЫ** травяные чаи крольчатина, субпродукты и др. ~~сезла, капуста цветная, макаронь, спагетти~~ черника, (мате, мятный) **ЯЙЦА:** куриные, перепелиные, **КОНСЕРВИРОВАННЫЕ** ~~равиоли, лазанья~~ вишня, слива, лимонад **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:** **И КВАШЕНЫЕ ОВОЩИ:** ~~хлеб грубого помола~~, черешня, ~~натуральный~~ творог (3-5%), ~~рыбный йогурт~~, кукуруза, огурцы, томаты, ~~жареный хлеб~~, клубника, абрикос, ~~манна~~, **БОБОВЫЕ:** фасоль, нут, чечевица ~~зеленый горошек и др.~~ ~~хлебцы диетические~~ смородина, ~~кофир, айран, горох, соевые продукты и др.~~ **ГРИБЫ:** лесные грибы, ~~лазань, чизбатта и др.~~ крыжовник, ~~питьевой йогурт~~ **ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ** шампиньоны, вешенка и др. **КАРТОФЕЛЬ** арбуз, дыня и т.д. (нежирные) Орехи, семечки; растительное масло (оливковое, льняное, рапсовое, и др); оливки, маслины, авокадо

15



*Размер одной порции-пятнашки примерно равен объёму кулачка (+/-10-15% если порция кажется слишком маленькой/большой) *Каждый день включай один из источников полных жиров в указанных количествах *Будь в форме!



НАБОР ВЕСА

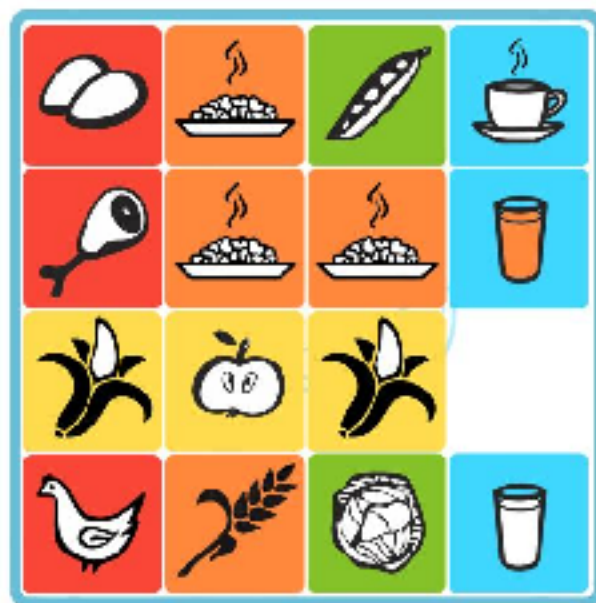


Схема рациона

Пример рациона

РЫБА морская, речная, озерная. **ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ** **КАШИ:** овсяная, пшеничная, **ФРУКТЫ:** **НАПИТКИ:** **МОРЕПРОДУКТЫ:** креветки, (сырые и обработанные): гречневая, кукурузная, яблоко, груша, вода, соки мидии, кальмары, крабы и т.д. **морковь, огурцы, капуста, перловая, ячменная, апельсин, киви, компоты** **ПТИЦА:** филе куриное, **мясо** **редис, дайкон, репа, перец, пшеничная, манная, грейпфрут, морсы, кисели,** без жира и шкуры, индюшатина, морская капуста, укроп, **яблочная, рисовая, ананас, мандарины, чай/кофе** субпродукты и др. **МЯСО:** **петрушка, лук зеленый, руккола, бурый рис и др. бананы, персик, и др. (1-2** нежирные части говядины, **шпинат, щавель и др; брокколи, МУЧНЫЕ (твердых гранат, чашки в день)** **телятины, свинины, баранины, стручковая фасоль, кабачки, сортов пшеницы): ЯГОДЫ** травяные чаи крольчатина, субпродукты и др. **сезла, капуста цветная, макароны, спагетти черника, (мате, мятный)** **ЯЙЦА:** куриные, перепелиные, **КОНСЕРВИРОВАННЫЕ** **равиоли, лазанья: вишня, слива, лимонад** **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ: И КВАШЕНЫЕ ОВОЩИ:** хлеб грубого помола, черешня, **натуральный** **гвораг (3-5%), реческий йогурт, кукуруза, огурцы, томаты, ржаной хлеб, клубника, абрикос, молоко,** **БОБОВЫЕ:** фасоль, нут, чечевица **зеленый горошек и др. хлебцы диетические смородина, кефир, айран,** **горох, соевые продукты и др. ГРИБЫ:** лесные грибы, **лаваш, чабатта и др. крыжовник, питьевой йогурт** **ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ** шампиньоны, вешенка и др. **КАРТОФЕЛЬ** арбуз, дыня и т.д. (нежирные!) Орехи, семечки; **растительное масло (оливковое, льняное, рапсовое, и др); оливки, маслины, авокадо**

15



*Размер одной порции-пятнашки примерно равен объёму кулачка (+/-10-15% если порция кажется слишком маленькой/большой) *Каждый день включай один из источников полезных жиров в указанных количествах *Будь в форме!



ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ПЯТНАШКИ



Похудение

Баланс

Фитнес

БОБОВЫЕ: фасоль, нут, чечевица **ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ:** ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ **КАШИ:** овсяная, пшеничная, **ФРУКТЫ:** НАПИТКИ: горсх, соевые продукты и др. (сырые и обработанные): гречневая, кукурузная, яблоко, груша, вода, соки **ПРОТЕИновые КОКТЕЙЛИ:** морковь, огурцы, капуста, перловая, ячменная, апельсин, киви, компоты соевый, рисовый протеин и др. редис, дайкон, репа, перец, пшеничная, манная, грейпфрут, морсы, кисели, **+ЛАКТО-ВЕГЕТАРИАНЦАМ:** морская капуста, укроп, ячневая, рисовая, ананас, мандарины, чай/кофе **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:** петрушка, лук зеленый, руккола, бурый рис и др. бананы, персик, и др. (1-2 творог (3-5%), греческий йогурт, шпинат, щавель и др; брокколи, **МУЧНЫЕ** (твердых гранат, чашки в день) **ПРОТЕИновые КОКТЕЙЛИ (любые):** стручковая фасоль кабачки, сортов пшеницы); **ЯГОДЫ:** травяные чаи **+ОВО-ВЕГЕТАРИАНЦАМ:** свекла, капуста цветная, макароны, спагетти, черника, (мате, мятный) **ЯЙЦА:** куриные, перепелиные, **КОНСЕРВИРОВАННЫЕ:** равиоли, лазанья; вишня, слива, лимонад **+РЫБО-ВЕГЕТАРИАНЦАМ:** И **КВАШЕННЫЕ ОВОЩИ:** хлеб грубого помола, черешня, натуральный **РЫБА:** морская, речная, озёрная, кукуруза, огурцы, томаты, ржаной хлеб, клубника, абрикос, молоко, **МОРЕПРОДУКТЫ:** креветки, зеленый горошек и др. хлебцы диетические смородина, кесир, айран, мидии, кальмары, крабы и т.д. **ГРИБЫ:** лесные грибы, лаваш, чабатта и др. крыжовник, питьевой йогурт шампиньоны, вешенка и др. **КАРТОФЕЛЬ:** арбуз, дыня и т.д. (нежирные!) Орехи, семечки; растительное масло (оливковое, льняное, рапсовое, и др); оливки, маслины, авокадо

15



*Размер одной порции-пятнашки примерно равен объёму кулачка (+/-10-15% если порция кажется слишком маленькой/большой) *Каждый день включай один из источников полных жиров в указанных количествах *Будь в форме!

Схемы на любой вкус

Движение зигзагом

ЛМ Вм Ср Чт Пт Сб Вс

Баланс



Похудение



Набор веса



План похудения

"Тише едешь - дальше будешь"



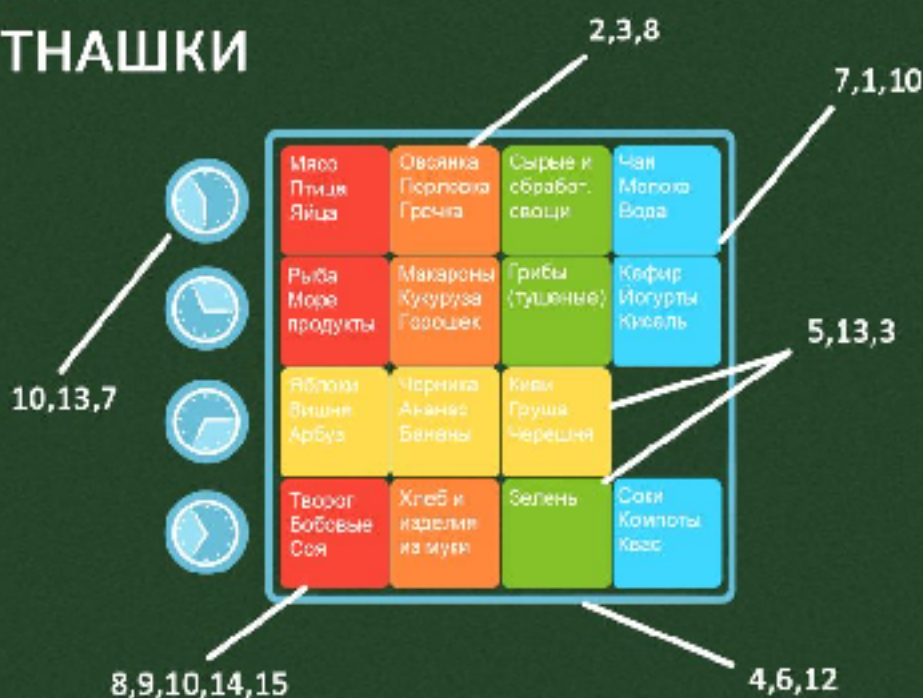
- 1) Чередовать 1А и 3В 4-6 месяцев до достижения результата/прекращения потери веса.
 - 2) В случае плато - чередовать 2А и 2В еще 2-3 мес.
 - 3) Плавно выйти из диеты - 4-8В.
- NB! Намлучший результат совместно с физкультурой и спортом!

Похудение "к празднику"



15

ДИЕТА ПЯТНАШКИ



- 1) Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью, ВОЗ, 2004 г.
- 2) Protein and amino acid requirements in human nutrition, Report of a Joint, WHO/FAO/UNU Expert Consultation
- 3) Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition, Second Edition, WHO, 2005
- 4) Глобальная стратегия ВОЗ в области безопасности пищевых продуктов; Публикация ВОЗ, 2002 г.
- 5) Стимулирование потребления фруктов и овощей во всем мире, Информационный лист, ВОЗ
- 6) Food Guide Pyramid (1992); MyPyramid (2005); <http://www.choosemyplate.gov> (2011)
- 7) Разработка и практическое применение диетологических рекомендаций, сформулированных применительно к продуктам питания, доклад ВОЗ/ФАО, 1999
- 8) Рацион, питание и предупреждение хронических заболеваний, доклад ВОЗ/ФАО, 2003
- 9) "Гігієна харчування з основами нутриціології" Аністратенко Т.І., Білко Т.М
- 10) Спортивная фармакология и диетология; Олейник С.А. и др., 2008.
- 11) Пять важнейших принципов безопасного питания, Пособие, ВОЗ
- 12) Физиология человека. В 3-х томах. Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса, 2005
- 13) "Секреты питания" Чарльз Ван Вей, Кэрол Аэртон Джонс
- 14) Carbohydrates: functionality in foods, Chinachoti P, 1995
- 15) "Сахара и сахарозаменители" В.В. Корпачев, 2004

Автор: Олег Терн olegtern.livejournal.com

Все новости: www.15-dieta.ru 15-dieta

Вопросы, пожелания, предложения направляйте по адресу dieta15@ive.com

Киев, 2012 Дизайн: Екатерина Смирнова www.artkat.com.ua

Использование материалов только со ссылкой на источник