08.04-14.04.2024 НЕДЕЛЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ

С 8 по 14 апреля 2024 года Минздрав России объявил Неделей подсчета калорий.

Неделя направлена на формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на возможностях контроля энергетического баланса. Один из основных принципов построения рациона здорового питания является энергетическое равновесие, то есть потребление калорий с пищей в соответствии с энергозатратами организма.

Информационные материалы размещены на портале «Здоровый регион51» в разделе «Анонсы и обзоры мероприятий», а также в официальной группе ВКонтакте «Здоровый регион51» https://vk.com/zdorovregion51 .

650-900 ккал / 100 г
Самая калорийная пища:
растительные масла, животные жиры, приправы, орехи и семечки
450-600 ккал / 100 г
Пирожные, печенье, конфеты, халва
200-350 ккал / 100 г
Среднекалорийные продукты:
крахмалосодержащие продукты, хлеб, крупы, мука
38-90 ккал / 100 г
Фрукты
10-40 ккал / 100 г
Огурцы, помидоры, капуста, кабачки, зелень, морковь
КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКТОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ
ЗАВИСИТ ОТ СОДЕРЖАНИЯ В НИХ ЖИРА