

# ГЛИКЕМИЧЕСКИЕ ИНДЕКСЫ И ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ



*Группы Поддержки для желающих похудеть  
и улучшить питание*

## КАК МНЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ ИНФОРМАЦИЮ?

Таблицы гликемических индексов и питательной ценности продуктов позволяют вам принимать правильные решения, выбирая, какие продукты включить в ваш дневной рацион, а какие сознательно исключить. Ниже приведено объяснение основных параметров таблицы:

### ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС (ГИ)

Гликемический индекс определяет, в какой мере тот или иной продукт вызывает повышение содержания сахара в крови и инсулиновую реакцию поджелудочной железы.

Чем выше гликемический индекс, тем реже включайте такие продукты в ваш рацион. И наоборот, чем ниже гликемический индекс, тем чаще употребляйте в пищу такие продукты.

**НИЗКИЙ** гликемический индекс: 10-40

**СРЕДНИЙ** гликемический индекс: 40-50

**ВЫСОКИЙ** гликемический индекс: свыше 50

### КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКТОВ

В таблице указана калорийность продуктов в расчете на 100 г продукта. Избегайте продуктов с высокой калорийностью, даже если у них низкий гликемический индекс.

### СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА

Потребность организма в белке составляет 1-1.5 г усвоенного белка на килограмм массы тела. 60% дневной потребности белка должно быть растительного происхождения. Выбирайте источники белка с низким содержанием калорий.

### СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВ

Постарайтесь уменьшить содержание животных жиров в вашем рационе. Старайтесь не жарить в масле и на маргарине – это много лишних калорий и повышение уровня жиров, циркулирующих в крови. Выбирайте растительные жиры, в особенности, оливковое и каноловое масло. Особый акцент сделайте на употреблении жирных кислот Омега 3, основными источниками которых являются рыба и морепродукты, а также специализированные пищевые добавки, такие как Гербалайфлайн.

## СОДЕРЖАНИЕ УГЛЕВОДОВ

Предпочитайте продукты, содержащие сложные углеводы (*овощи, фрукты, бобовые, ягоды*) и избегайте простых углеводов с высоким гликемическим индексом. Выбирайте продукты с низким содержанием углеводов.

**ОБЩАЯ ОЦЕНКА** - это показатель, выведенный на основании совокупности следующих факторов: гликемический индекс, калорийность, содержание белков, жиров и углеводов.

Этот параметр оценивает каждый продукт по шкале от 0 до 10 и определяет, насколько тот или иной продукт рекомендуется употреблять во время программы снижения веса. Общая оценка не связана напрямую с "абсолютной пользой" того или иного продукта, а лишь только указывает, насколько продукт помогает или мешает снижению веса. Чем выше общая оценка, тем чаще рекомендуется употреблять такие продукты; чем ниже - тем реже.

## ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ

Данные о питательной ценности продуктов основываются на количестве входящих в их состав витаминов, минералов, антиоксидантов и важнейших фитозеленентов (*не учитывая белки и жиры*).

Самая высокая питательная ценность – 100 единиц

Самая низкая питательная ценность – 0 единиц

Отдельного упоминания требуют некоторые продукты, включение которых в ваш рацион исключительно важно и основная питательная ценность которых - это белки и полезные жиры, например, рыба, морепродукты, орехи и другие.

**Правильный завтрак и правильный рацион питания** в течение всего дня позволят вам хорошо себя чувствовать и помогут предотвратить развитие многих проблем, связанных с неправильным питанием и лишним весом.

Не рекомендуется добавлять майонез и готовые соусы в салаты. Используйте оливковое и каноловое масла. Во время приготовления пищи избегайте жарки и копчения. Гораздо лучше для здоровья и контроля веса готовить пищу на пару, тушить, варить, запекать в гриле.

**ОВОЩИ, БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ<sup>1</sup>**

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Свежая капуста	10	25	2		4,3	10
Сырой лук репчатый	10	48	1,4		10,4	10
Свежие помидоры	10	23	1,1	0,2	3,8	10
Зеленый перец	10	26	1,3		5,3	10
Брокколи отварная	10	27	3	0,4	4	10
Грибы соленые	10	29	3,7	1,7	1,1	10
Салат листовой	10	17	1,5	0,2	2,3	10
Редис	15	20	1,2	0,1	3,4	10
Вареная цветная капуста	15	29	1,8	0,3	4	10
Капуста тушеная	15	75	2	33	9,6	10
Капуста квашеная	15	17	1,8	0,1	2,2	10
Свежие огурцы	20	13	0,6	0,1	1,8	10
Сырая морковь	35	35	1,3	0,1	7,2	10
Красный перец	15	31	1,3	0,3	5,9	10
Фасоль вареная	40	127	9,6	0,5	0,2	9
Зеленый горошек свежий	40	72	5	0,2	12,8	8
Чечевица отварная	25	128	10,3	0,4	20,3	8
Рагу овощное	55	99	2,1	4,8	7,1	6
Кабачки икра	75	83	1,3	4,8	8,1	5
Свекла отварная	64	54	1,9	0,1	10,8	5
Тыква запеченая	75	23	1,1	0,1	4,4	5
Баклажаны икра	40	146	1,7	13,3	5,1	5
Кабачки жареные	75	104	1,3	6	10,3	4
Кукуруза отварная	70	123	4,1	2,3	22,5	3
Оливки зеленые	15	125	1,4	12,7	1,3	3
Цветная капуста жареная	35	120	3	10	5,7	3
Вареный картофель	65	75	2	0,4	15,8	2
Картофельное пюре	90	92	2,1	3,3	13,7	1
Картофельные чипсы	85	538	2,2	37,6	49,3	0
Картофель жареный	95	184	2,8	9,5	22	0
Картофель фри	95	266	3,8	15,1	29	0
Маслины черные	15	361	2,2	32	8,7	0

**ФРУКТЫ, ЯГОДЫ**

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Грейпфрут	22	35	0,7	0,2	6,5	10
Малина	30	39	0,8	0,3	8,3	10
Черника	43	41	1,1	0,6	8,4	10
Голубика	42	34	1	0,1	7,7	10
Персики	30	42	0,9	0,1	9,5	9
Смородина	30	35	1	0,2	7,3	9
Яблоки	30	44	0,4	0,4	9,8	9
Груши	34	42	0,4	0,3	9,5	9
Свежие абрикосы	20	40	0,9	0,1	9	9
Сливы	22	43	0,8	0,2	9,6	8
Клубника	32	32	0,8	0,4	6,3	8
Киви	50	49	0,4	0,2	11,5	8
Вишня	22	49	0,8	0,5	10,3	7
Облепиха	30	52	0,9	2,5	5	7
Апельсины	35	38	0,9	0,2	8,3	7
Черешня	25	50	1,2	0,4	10,6	6
Крыжовник	40	41	0,7	0,2	9,1	6
Мандарины	40	38	0,8	0,3	8,1	5
Манго	55	67	0,5	0,3	13,5	4
Хурма	55	55	0,5		13,2	4
Дыня	60	39	0,6		9,1	3
Бананы	60	91	1,5	0,1	21	3
Виноград	40	64	0,6	0,2	16	2
Ананасы	66	49	0,5	0,2	11,6	2
Арбуз	72	40	0,7	0,2	8,8	2
Чернослив	25	242	2,3		58,4	1
Курага	30	240	5,2		55	1
Изюм	65	271	1,8		66	1
Инжир	35	257	3,1	0,8	57,9	1
Финики	146	306	2	0,5	72,3	0

## КАШИ И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Клетчатка пищевая	30	205	17	3,9	14	10
Отруби	51	191	15,1	3,8	23,5	10
Каша "Геркулес" на воде	66	49	1,5	1,1	9	6
Рис нешлифованный отварной	65	125	2,7	0,7	36	5
Спагетти из муки груб. помола	38	113	4,7	0,9	23,2	5
Хлеб зерновой	40	222	8,6	1,4	43,9	5
Хлебцы цельнозерновые	45	291	11,3	2,16	56,5	4
Хлеб "Бородинский"	45	202	6,8	1,3	40,7	4
Перловая каша на воде	22	109	3,1	0,4	22,2	3
Гречневая каша на воде	50	153	5,9	1,6	29	3
Ячневая каша молочная	50	111	3,6	2	19,8	3
Хлеб ржано-пшеничный	65	214	6,7	1	42,4	3
Овсяная каша на молоке	60	116	4,8	5,1	13,7	3
Манная каша молочная	65	122	3	5,4	15,3	2
Блины из муки высшего сорта	69	185	5,2	3	34,3	2
Пшеничная каша на воде	70	134	4,5	1,3	26,1	2
Хлеб из муки высшего сорта	80	232	7,6	0,8	48,6	2
Макароны высший сорт	85	344	12,8	0,4	70	2
Рисовая каша на воде без масла	80	107	2,4	0,4	63,5	2
Рисовая каша молочная без сахара и масла	70	101	2,9	1,4	18	1
Пельмени	60	252	14	6,3	37	1
Пицца с сыром	60	236	6,6	13,3	22,7	1
Вареники с творогом (6 шт)	60	170	32	3,5	81	1
Вареники с картофелем (6 шт)	66	474	16	2,5	99	1
Хлеб белый (багет)	136	369	7,4	7,6	68,1	0
Печенье, торты	80-100	520	4	25	70	0
Булочки сдобные	88	292	7,5	4,9	54,7	0
Булочка для хот дога	92	287	8,7	3,1	59	0
Печенье крекер	80	352	11,3	13,4	67,1	0
Мюсли, корнфлекс	80	352	11,3	13,4	67,1	0
Пирожок жареный с повидлом	88	289	4,7	8,8	47,8	0
Пирожок печеный с луком и яйцом	88	204	6,1	3,7	36,7	0
Гренки белые жареные	100	381	8,8	14,4	54,2	0
Бублик пшеничный	103	276	9,1	1,1	57,1	0
Кукурузные хлопья	85	360	4	0,5	80	0
Сухарики	74	360	11,5	2	74	0
Вафли	80	545	2,9	32,6	61,6	0

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Молоко соевое	30	40	3,8			10
Творог нежирный		88	18	1	1,2	9
Молоко обезжиренное	27	31	3	0,2	4,7	9
Йогурт 1.5% натуральный	35	47	5	1,5	3,5	8
Кефир нежирный		30	3	0,05	3,8	8
Молоко натуральное	32	60	3,1	4,2	4,8	3
Творог 9% жирности		185	14	9	2	3
Йогурт фруктовый	52	105	5,1	2,8	15,7	3
Шоколадный напиток	34	77	3,6	2,4	10,8	1
Творожная масса	45	340	7	23	10	1
Брынза		260	17,9	20,1		1
Сыр плавленый		323	20	27	3,8	1
Сырники из творога	70	220	17,4	12	10,6	1
Сыр сулугуни		285	19,5	22		1
Фета сыр		243	11	21	2,5	1
Сливки 10%	30	118	2,8	10	3,7	0
Мороженое	70	218	4,2	11,8	23,7	0
Молоко сгущенное с сахаром	80	329	7,2	8,5	56	0
Сметана 20%		204	2,8	20	3,2	0
Сыры твердые (примерно)		360	23	30		0

## ЖИРЫ, МАСЛА И ПРИПРАВЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Соевый соус	20	12	2		1	10
Кетчуп	15	90	2,1		14,9	5
Оливковое масло		898		99,8		3
Растительное масло		899		99,9		2
Соус для салата готовый		560	3,3	36	10,3	0
Майонез		621	0,26	67	2,57	0
Маргарин		743	0,2	82	2,1	0
Сливочное масло		748	0,4	82,5		0
Сало		841	1,4	90		0

## МЯСО И ЯЙЦА

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Белок одного яйца		17	3,6		0,3	10
Курятина (грудка) отварная		137	29,8	1,8	0,5	9
Почки тушеные		225	26,1	13,1	0,7	8
Индейка (цельная) отварная		274	23,7	19,9		8
Мозги говяжьи		124	11,7	8,6		7
Телятина отварная		134	27,8	21,3	0,5	7
Печень говяжья жареная	50	199	22,9	10,2	3,9	6
Говядина нежирная отварная		175	25,7	8,1	0,2	6
Язык говяжий отварной		231	23,9	15		6
Кролик, заяц жареный		212	28,7	10,8		5
Яйцо 1 шт. отварное		75	6	5,4	0,4	4
Омлет натуральный из 2 яиц		210	14	15	2,1	4
Курица жареная		262	31,2	15,3		4
Котлеты (говядина, свинина)	50	262	11,7	19,6	9,6	3
Бефстроганов		207	16,6	13,1	5,7	3
Сосиски	28	266	10,4	24	1,6	3
Баранина нежирная отварная		293	21,9	22,6	0,5	2
Свинина нежирная шашлык		280	19,9	22	0,5	2
Колбаса вареная любительская		300	12	28	3	2
Утка жареная		407	23,2	34,8	0,2	1
Гусь		319	29,3	22,4		1
Желток 1 яйца		59	2,7	5,2	0,1	1
Баранина		300	24	25		0
Свинина жареная		407	17,7	37,4		0
Сало свиное		841	1,4	90		0

## РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Морская капуста		5	0,9	0,2	0,3	10
Крабы отварные		85	18,7	1,1	0,1	10
Треска отварная		76	17	0,7		10
Щука отварная		78	18	0,5		10
Тунец в собственном соку		96	21	1		10
Хек отварной		86	16,6	2,2		9
Форель отварная		89	15,5	3		9
Кальмары отварные		140	30,4	2,2		8
Кефаль отварная		115	19	4,3		8
Устрицы отварные		95	14	3		8
Креветки		95	20	1,8		7
Судак		97	21,3	1,3		7
Камбала		105	18,2	2,3		7
Сельдь		140	15,5	8,7		6
Белуга		131	23,8	4		6
Икра минтая		131	28,4	1,9		6
Горбуша горячего копчения		161	23,2	7,6		6
Окунь жареный		158	19	2,2		6
Карп жареный		196	18,3	11,6	4,5	6
Копченая треска		111	23,3	0,9		5
Котлеты рыбные		168	12,5	6	16,1	5
Семга отварная		210-345	16,3	15-30		4
Сардина отварная		178	20	10,8		3
Скумбрия холодного копчения		151	23,4	6,4		3
Икра красная		261	31,6	13,8		2
Крабовые палочки	40	94	5	4,3	9,5	2
Угорь копченый		363	17,7	32,4		1
Печень трески		613	4,2	65,7		1
Сардина в масле		249	17,9	19,7		1
Сайра в масле		283	18,3	23,3		1
Шпроты в масле		363	17,4	32,4		1
Скумбрия в масле		278	13,1	25,1		1

**СОКИ, НАПИТКИ**

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая						10
Сок Алоэ	35	25			8,3	10
Чай Термоджетикс		5	0,1		1,1	10
Коктейль Формула1 2 ст.л. на воде	30	92	9	2,2	9	10
Коктейль Формула1 2 ст.л. и 250 мл обезжиренного молока		217	17	3,2	20,7	10
Чай						10
Томатный сок	15	18	1		3,5	8
Апельсиновый сок свежавыжатый	40	54	0,7		12,8	6
Сок яблочный без сахара	40	44	0,5		9,1	5
Ананасовый сок без сахара	46	53	0,4		13,4	4
Сок виноградный без сахара	48	56,4	0,3		13,8	4
Сок грейпфрута без сахара	48	33	0,3		8	4
Белое вино сухое		66	0,1		0,6	4
Красное вино сухое	44	68	0,2		0,3	3
Квас	15-30	20,8	0,2		5	2
Десертное вино	15-30	150-170	0,2		16-20	1
Кофе черный натур. без сахара	52	1	0,1	0,1		1
Наливки	15-30	216			30	1
Пиво легкое	110	42	0,3		4,6	1
Какао на молоке без сахара	40	67	3,2	3,8	5,1	1
Сок в упаковке	70	54	0,7		12,8	1
Кофе	42	58	0,7	1	11,2	1
Компот из сухофруктов без сахара	60	60	0,8		14,2	1
Ликер	15-30	322			45	0
Фанта, спрайт, кола	74	48			11,7	0
Шампанское сухое		88	0,2		5	0
Джин с тоником		63	0,2		0,2	0
Водка		233			0,1	0
Коньяк		239			1,5	0

## РАЗНОЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Белковый батончик Гербалайф (1)	35	136	10	16	3,7	10
Семечки подсолнуха	8	572	21	53	4	2
Миндаль	25	648	18,6	57,7	13,6	2
Фундук		706	16,1	66,9	9,9	2
Грецкие орехи	15	710	15,6	65,2	15,2	1
Арахис	20	612	20,9	45,2	10,8	1
Мармелад	30	306	0,4		76	1
Шаурма в лаваше средняя 1 шт.	70	628	24,8	29	64	1
Мед 1 ст.л. (30г)	90	94	0,24	0	24,1	1
Шоколад черный (70% какао)	22	539	6,2	35,4	48,2	0
Шоколад молочный	70	550	5	34,7	52,4	0
Сахар 1 ч.л. (10г)	70	40	0,5	0	9,4	0
Варенье 1 ст.л. (30г)	70	122	0,2		24,95	0
Карамель, леденцы	80	375		0,1	97	0
Халва	70	522	12,7	29,9	50,6	0
Батончики шоколадные	70	500	4	25	69	0
Попкорн	85	480	2,1	20	77,6	0
Мороженое пломбир в шоколаде	70	312	3,2	24,3	20,2	0
Хотдог в белом батоне	90	724	17	36	79	0
Гамбургер	103	486	25,8	26,2	36,7	0
<b>СУПЫ:</b> Борщ вегетарианский	30	48	1	2	5	10
Суп гороховый на мясном бульоне	30	66	3,4	2,2	8,2	7
Бульон куриный		15	2	0,5	0,3	5
Борщ мясной	30	95	5	4	5	5
Суп картофельный с макаронами	40	48	1,4	2,1	8,4	4
<b>САЛАТЫ:</b> Салат из свежих овощей с оливковым маслом		70	1	5,9	3,1	10
Греческий салат		160	4,6	13,8	4	9
Салат винегрет	35	122	1,4	10	6,6	5
Салат Цезарь		200				5
Салат мясной	38	226	7,5	20,3	3,3	4
Салат из свеклы с черносливом, орехами и майонезом		288	4,4	22,1	18,1	4
Салат оливье с колбасой	52	305	9,2	26,6	6,1	2
Салат "сельдь под шубой"	43	271	6,7	25	4,7	1

Не рекомендуется добавлять майонез и готовые соусы в салаты. Используйте оливковое и каноловое масла. Во время приготовления пищи избегайте жарки и копчения. Гораздо лучше для здоровья и контроля веса готовить пищу на пару, тушить, варить, запекать в гриле.

## ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА ПОРЦИЮ				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК</b>						
Коктейль Формула 1	30	217	17	3,2	20,7	10
Протеиновая смесь Формула 3		22	5	0,26	0,22	10
Чай Термоджетикс		5	0,2		1,4	10
Сок Алоэ 100 г напитка	35	25			8,3	10
<b>ИТОГО:</b>		232	25,2	6,76	31,92	10

Включает все необходимые витамины, минералы, аминокислоты, клетчатку и фитозлементы  
 Обеспечивает организм энергией  
 Обеспечивает организм водой  
 Не повышает и не понижает уровень сахара в крови  
 Помогает контролировать аппетит до обеда

### ОБЫЧНЫЙ ЗАВТРАК 1: Бутерброд с колбасой и сыром и кофе

Хлеб	85	290	9,1	3	55,4	1
Колбаса		200	15	20	3	2
Сыр		150	10	20		1
Кофе	52	58	0,7	1	11,2	1
<b>ИТОГО:</b>		698	34,8	44	69,6	1

Несбалансированный завтрак: много лишних калорий, жиров и простых углеводов

### ОБЫЧНЫЙ ЗАВТРАК 2: творог, овсянка, тост, кофе

Творог		88	16	0,6	1,6	1
Овсянка	66	305	11	6,2	50,1	3
Тост	100	257	7,6	2,9	52,8	0
Кофе	52	58	0,7	1	11,2	1
<b>ИТОГО:</b>		708	35,3	9,8	115,7	1

Несбалансированный завтрак: много лишних калорий и простых углеводов

### ОБЫЧНЫЙ ЗАВТРАК 3: яичница с беконом, тост, кофе

Яичница		243	12,9	20,9	0,9	1
Бекон		692	9,3	72,8		0
Тост	100	257	7,6	2,9	52,8	0
Кофе		58	0,7	1	11,2	1
<b>ИТОГО:</b>		1 250	30,5	96,7	64,9	0

Несбалансированный завтрак: много лишних калорий, жиров и простых углеводов

### ОБЫЧНЫЙ ДЕТСКИЙ ЗАВТРАК: мюсли с молоком, хлеб с шоколадным маслом, апельсиновый сок

Корнфлекс, мюсли с молоком	80	84	3,6	3,4	73	0
Хлеб	85	290	9,1	3	55,4	1
Шоколадное масло	33	200	2	11	23	0
Апельсиновый сок	74	54	0,7		12,8	1
<b>ИТОГО:</b>		628	6,3	17,4	108,8	0

Несбалансированный завтрак: много лишних калорий и простых углеводов

## ИНДЕКС ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ

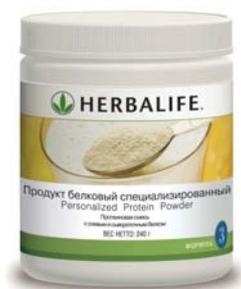
НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ИПЦ
СВЕЖИЕ ЗЕЛЕННЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ: листья салата, вилоквая капуста, брюссельская капуста, шпинат, мангольд, петрушка, белая редька	100
ТВЕРДЫЕ ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ (свежие, приготовленные на пару или свежемороженные): артишок, спаржа, брюссельская капуста, брокколи, зеленая капуста, сельдерей, огурец, кольраби, горох, кабачки, цуккини, зеленая фасоль	97
НЕЗЕЛЕННЫЕ И НЕКРАХМАЛИСТЫЕ ОВОЩИ: свекла, баклажан, желтый и красный перец, цветная капуста	50
БОБОВЫЕ (вареные или консервированные) – зерна хумуса, все виды фасоли, соевые бобы, чечевица	48
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ: яблоки, абрикосы, бананы, ежевика, черника, голубика, дыня, грейпфрут, виноград, киви, манго, мандарины, апельсины, персики, груши, хурма, ананасы, сливы, малина, клубника, арбуз	45
КРАХМАЛИСТЫЕ ОВОЩИ: картофель, сладкий картофель, тыква, пастернак, брюква, кукуруза, морковь	35
ЗЛАКОВЫЕ: гречка, пшено, овес, перловка, коричневый рис, ячмень	22
ОРЕХИ И СВЕЖИЕ СЕМЕНА: миндаль, грецкие орехи, кедровые орешки, фисташки, подсолнечные и тыквенные семечки	20
Рыба	15
Нежирные молочные продукты	13
Курица и постное мясо	11
Яйца	11
Говядина, свинина, баранина	8
Жирные молочные продукты	4
Сыры	3
Обработанные крупы, продукты из белой муки, хлопья, хлебобулочные изделия	2
Обработанные жиры, сливочное масло, маргарин	1
Сладости, конфеты, пирожные, торты, печенье, мороженное	0

## ПИТАТЕЛЬНЫЙ БЕЛКОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ



- 17 г белка, 20,7 г углеводов и 3,2 г жиров на порцию.
- Содержит соевый и сывороточный белок высочайшего качества, легко усваиваемый клетками
- Сочетание входящих в него компонентов снабжает организм всеми необходимыми питательными элементами, одновременно сводя до минимума скачки уровня сахара.
- Необходимый набор аминокислот (белок), витаминов, минералов и трав
- Усиливает расход жиров и способствует синтезу белка и усвоению минералов
- Обеспечивает чувство сытости
- Снабжает организм необходимыми элементами для поддержания мышечной ткани
- Помогает восстанавливать и поддерживать запасы энергии во время программы снижения веса

## ПРОТЕИНОВАЯ СМЕСЬ



- Содержит биоорганический соевый и сывороточный белок высочайшего качества, легко усваиваемый клетками.
- Оптимальное сочетание соевого и сывороточного белка помогает поддерживать мышечную массу, лишённую жировых отложений.
- Имеет нейтральный вкус, поэтому его можно добавлять в коктейли, супы и соусы.
- Снижает зависимость от простых углеводов, помогает уменьшить аппетит и сохранять достаточный уровень энергии между приемами пищи

## РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК ТЕРМОДЖЕТИКС



- Оптимизирует обмен веществ
  - Энергия в течение всего дня
  - Поддерживает водный режим
  - Богат антиоксидантами
- Содержит экстракты зеленого чая, мальвы и кардамона для поддержки пищеварения
- Всего 5 калорий в порции!
  - Важная составляющая программы снижения веса



## РАСТИТЕЛЬНЫЙ КОНЦЕНТРАТ АЛОЭ ВЕРА



- Поддерживает функционирование пищеварительной системы
- Способствует лучшему всасыванию пищи в тонком кишечнике
- Помогает в естественном очищении организма
- Создан на основе ценнейшего сорта алоэ
- Содержит важные ферменты, аминокислоты, витамины и минералы
- Алоэ Вера содержит более 100 биологически активных веществ, в том числе 75 особенно важных для



пищеварения



### **ЮЛИЯ ОСТРОВСКАЯ ПОХУДЕЛА НА 36 КГ И СНОВА ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ СОВРЕМЕННЫМ ДИНАМИЧНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ**

*В 14 лет Юлии поставили диагноз "ожирение". К 24 годам она перепробовала все рекламируемые новинки для похудения и всевозможные экзотические диеты. Но вес не уходил, и при росте 163 см Юлия весила 104 кг. Благодаря программе правильного завтрака и постепенному изменению привычек питания, Юлия начала худеть. Тренер подобрал Юлии программу снижения веса, и в результате, совершенно не голодая, Юлия избавилась от 36 килограммов лишнего веса и более 1 метра в объемах!*

*С тех пор правильный завтрак стал неотъемлемой частью дневного рациона Юлии, помогая ей поддерживать вес более 7 лет.*



*Вместе с ней правильно завтракает и вся ее семья.*

### **АНДРЕЙ ШКУРОПАТ ПОХУДЕЛ НА 25 КГ И СТАЛ ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ, ПОЛНЫМ СИЛ И ОПТИМИЗМА**



*До 20 лет Андрей серьезно занимался спортом и даже был чемпионом города по борьбе.*

*Но жизнь внесла коррективы, и на спорт времени не осталось. Андрей стал мало двигаться, быстро уставать и набирать вес.*

*Никакие диеты не помогали. К 35 годам его вес достиг 110 кг. Все это сопровождалось постоянной слабостью и плохим самочувствием.*

*Андрей познакомился с тренером по питанию компании Гербалайф, который помог ему постепенно изменить привычки питания, отказавшись в первую очередь от сладкого и мучного. На завтрак Андрей стал пить коктейль Формула 1.*

*В результате Андрей похудел на 25 кг и сменил размер одежды с 62 на 52!*

*Теперь Андрей полон сил и оптимизма и*

*помогает другим людям улучшить свое питание и похудеть.*



Результаты индивидуальны и могут варьироваться.

*Ваш тренер по правильному питанию и контролю веса:*

A large, empty, light green rounded rectangular box, likely intended for a signature or name.