



Ведение пищевого дневника

Данный чек-лист поможет вести дневник питания более точно, а также избежать самых частых ошибок.

- ☐ Учитывайте вес только съедобных частей продукта.
Например курица без учета костей, банан без кожуры, финики без косточек итд.
- ☐ Используйте кухонные весы всегда, когда это возможно.
Если под рукой нет весов, можно записать приблизительное количество.
- ☐ Не ленитесь создавать рецепты в приложении.
- ☐ По возможности взвешивайте и записывайте еду в сыром виде.
Если такой возможности нет, если взвесили еду в готовом виде, то и записали а приложение в готовом виде (например, макпроны вареные, а не просто макароны).
- ☐ Сверяйте КБЖУ продукта на упаковке и в приложении.
- ☐ Если едите в кафе/ресторане, официанта можно попросить предоставить КБЖУ. Если такой возможности нет, примерно оцените вес отдельных ингредиентов и внесите их по отдельности.
Например: салат цезарь с курицей можно внести как: заправка цезарь, куриное филе запеченное, сухарики пшеничные, сыр пармезан.

Автор: Александра Кухарева (8-924-212-43-30) - тренер, нутрициолог. Телеграм:
happy_be_fit.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?