Чек-лист | Эксперт

Ведение пищевого дневника

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

- [ ] **1.** Учитывайте вес только съедобных частей продукта.
  Например курица без учета костей, банан без кожуры, финики без косточек итд.
- [ ] **2.** Используйте кухонные весы всегда, когда это возможно.
  Если под рукой нет весов, можно записать приблизительное количество.
- [ ] **3.** Не ленитесь создавать рецепты в приложении.
- [ ] **4.** 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).
- [ ] **5.** Сверяйте КБЖУ продукта на упаковке и в приложении.
- [ ] **6.** Если едите в кафе/ресторане, официанта можно попросить предоставить КБЖУ. Если такой возможности нет, примерно оцените вес отдельных ингридиентов и внесите их по отдельности.
  Например: салат цезарь с курицей можно внести как: заправка цезарь, куриное филе запеченое, 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?