

Перечень продуктов или блюд вашего выбора:

Куркума, молотая - 5 грамм.

Соль, пищевая - 4 грамм.

Курица, желудок, все классы, приготовленные, тушеные - 100 грамм.

Фарш индейки, приготовленный - 100 грамм.

Мюсли готовые к употреблению, KASHI, HEART TO HEART, овсяные хлопья & Blueberry кластеров - 50 грамм.

Абрикосы, сушеные - 10 грамм.

Чернослив - 10 грамм.

Изюм, без косточек - 10 грамм.

Свинина, шпик, свежий - 40 грамм.

Семена, тыквы и кабачков, сушеные - 50 грамм.

Подсолнечное семя, очищенное, сушеное - 100 грамм.

Сельдь, атлантическая, маринованная - 100 грамм.

Перловка, вареная - 200 грамм.

Свиная шкура, обычная - 27 грамм.

Общая масса набора - 806 грамм.

№ п/п.	№ под.	Нутриенты	Ед.	Всего	Потр. сут.	% сут.	- или +	На 100 г
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Основные показатели								
1	<u>1</u>	Вода	гр	343.6015	4070	8.44 %	-3726	42.63
<u>2</u>	<u>2</u>	Калорийность (энергия) в килокалориях	ккал	2481.78	2408	103.06 %	74	307.91
<u>3</u>	<u>3</u>	Калорийность (энергия) в килоджоулях	кДж	10386.27	10082	103.06 %	304	1288.62
4	<u>4</u>	Белок	гр	136.627	136.00	100.46 %	0.63	16.95
5	<u>5</u>	Всего липидов (жиров), потр. по остат. энергии	гр	154.0645	140.31	109.80 %	13.75	19.11
6	<u>6</u>	Углеводы, по разности	гр	155.512	143.00	108.75 %	12.51	19.29
7	7	Зола	гр	19.09	n/a	n/a	n/a	2.37
8	<u>8</u>	Пищевые волокна, всего (клетчатка)	гр	25.845	33.00	78.32 %	-7.16	3.21
9	<u>9</u>	Крахмал	гр	79.1416	n/a	n/a	n/a	9.82
10	10	Сахара, всего	гр	38.1765	n/a	n/a	n/a	4.74
11	11	Сахароза	гр	15.8171	n/a	n/a	n/a	1.96
12	12	Глюкоза (декстроза)	гр	11.2407	n/a	n/a	n/a	1.39
13	13	Фруктоза	гр	8.0686	n/a	n/a	n/a	1.00
14	14	Лактоза	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
15	15	Мальтоза	гр	0.186	n/a	n/a	n/a	0.02
16	16	Галактоза	гр	0.29	n/a	n/a	n/a	0.04
17	17	Кофеин	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
18	18	Теобромин	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
19	19	Скорректированный белок	гр	31.3283	n/a	n/a	n/a	3.89
20	20	Спирт, этиловый	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
Макроэлементы								
21	1	Кальций, Ca	мг	299.56	880.00	34.04 %	-580.44	37.17
22	<u>2</u>	Магний, Mg	мг	731.71	462.00	158.38 %	269.71	90.78
23	<u>3</u>	Натрий, Na	мг	3193.73	2530.00	126.23 %	663.73	396.24
24	<u>4</u>	Калий, K	мг	2312.91	5170.00	44.74 %	-2857.09	286.96
25	<u>5</u>	Фосфор, P	мг	2133.2	770.00	277.04 %	1363.20	264.67
Микроэлементы								
26	<u>1</u>	Железо, Fe	мг	23.4698	8.80	266.70 %	14.67	2.91
27	2	Цинк, Zn	мг	20.3982	12.10	168.58 %	8.30	2.53
28	3	Медь, Cu	мг	3.5125	0.99	354.80 %	2.52	0.44
29	4	Марганец, Mn	мг	7.19573	2.53	284.42 %	4.67	0.89
30	5	Селен, Se	мкг	232.944	60.50	385.03 %	172.44	28.90
31	6	Фтор, F	мкг	266.261	4400.00	6.05 %	-4133.74	33.03
Витамины и витаминоподобные вещества								
32	1	Витамин С, всего аскорбиновой кислоты	мг	30.45	99.00	30.76 %	-68.55	3.78
33	2	Тиамин, витамин В1	мг	2.20193	1.32	166.81 %	0.88	0.27
34	3	Рибофлавин, витамин В2	мг	1.30331	1.43	91.14 %	-0.13	0.16
35	4	Ниацин	мг	32.39693	17.60	184.07 %	14.80	4.02
36	5	Пантотеновая кислота, витамин В5	мг	4.1575	5.50	75.59 %	-1.34	0.52
37	6	Витамин В-6 (пиридоксин)	мг	4.42026	1.87	236.38 %	2.55	0.55
38	7	Фолиевая кислота, всего	мкг	668.8	440.00	152.00 %	228.80	82.98
39	8	Фолиевая кислота	мкг	342	n/a	n/a	n/a	42.43
40	9	Фолиевая кислота, пищевая	мкг	326.8	n/a	n/a	n/a	40.55
41	10	Фолиевая кислота, DFE	мкг	908.3	n/a	n/a	n/a	112.69
42	11	Холин, всего	мг	468.195	605.00	77.39 %	-136.81	58.09
43	12	Бетаин	мг	206.264	n/a	n/a	n/a	25.59
44	13	Витамин А, RAE	мг	369.64	990.00	37.34 %	-620.36	45.86
45	14	Каротин, бета	мг	982.2	n/a	n/a	n/a	121.86
46	15	Каротин, альфа	мг	6.2	n/a	n/a	n/a	0.77
47	16	Витамин А, МЕ	МЕ	2602.8	n/a	n/a	n/a	322.93
48	17	Лютеин + зеаксантин	мкг	210.3	n/a	n/a	n/a	26.09
49	18	Витамин К (филлохинон)	мкг	13.68	132.00	10.4 %	-118.32	1.70
50	19	Ликопин	мкг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
51	20	Витамин Е (альфа-токоферол)	мг	57.4026	16.50	347.89 %	40.90	7.12
52	21	Токоферол, бета	мг	2.0137	n/a	n/a	n/a	0.25
53	22	Токоферол, гамма	мг	25.1286	n/a	n/a	n/a	3.12
54	23	Токоферол, дельта	мг	2.3615	n/a	n/a	n/a	0.29
55	24	Токотриенол, альфа	мг	0.0978	n/a	n/a	n/a	0.01
56	25	Токотриенол, бета	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
57	26	Токотриенол, гамма	мг	0.281	n/a	n/a	n/a	0.03
58	27	Токотриенол, дельта	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
59	28	Ретинол	мкг	287.24	n/a	n/a	n/a	35.64
60	29	Витамин D	МЕ	169.8	n/a	n/a	n/a	21.07
61	30	Витамин D2 (эргокальциферол)	мкг	42.6	n/a	n/a	n/a	5.29
62	31	Витамин D3 (холекальциферол)	мкг	4.628	n/a	n/a	n/a	0.57
63	32	Витамин D (D2 + D3)	мкг	4.24	16.50	25.70 %	-12.26	0.53
64	33	Криптоксантин, бета	мкг	9.8	n/a	n/a	n/a	1.22
65	34	Витамин В-12	мкг	12.3398	2.64	467.42 %	9.70	1.53
66	35	Менахинон-4	мкг	25.71	n/a	n/a	n/a	3.19
67	36	Дигидрофиллохинон	мкг	2.615	n/a	n/a	n/a	0.32
68	37	Витамин Е, добавленный	мг	18.25	n/a	n/a	n/a	2.26
69	38	Витамин В-12, добавленный	мкг	5.445	n/a	n/a	n/a	0.68
Незаменимые аминокислоты								
70	1	Триптофан	гр	1.40176	0.952	147.24 %	0.450	0.17

71	2	Треонин	гр	4.63081	3.672	126.11 %	0.959	0.57
72	3	Изолейцин	гр	4.94504	3.400	145.44 %	1.545	0.61
73	4	Лейцин	гр	8.87224	7.480	118.61 %	1.392	1.10
74	5	Лизин	гр	7.27981	6.936	104.96 %	0.344	0.90
75	6	Метионин	гр	2.6176	n/a	n/a	n/a	0.32
76	7	Фенилаланин	гр	5.229	n/a	n/a	n/a	0.65
77	8	Валин	гр	5.92957	4.352	136.25 %	1.578	0.74
78	9	Гистидин	гр	3.01115	2.448	123.00 %	0.563	0.37
Сумма аминокислот								
79	1	Метионин + Цистеин	гр	4.18063	3.400	122.96 %	0.781	0.52
80	2	Фенилаланин + Тирозин	гр	8.92335	6.392	139.60 %	2.531	1.11
Условно незаменимые аминокислоты								
81	1	Аргинин	гр	10.53147	n/a	n/a	n/a	1.31
Заменимые аминокислоты								
82	1	Тирозин	гр	3.69435	n/a	n/a	n/a	0.46
83	2	Цистин, Цистеин	гр	1.56303	n/a	n/a	n/a	0.19
84	3	Аланин	гр	7.10107	n/a	n/a	n/a	0.88
85	4	Аспарагиновая кислота	гр	11.43033	n/a	n/a	n/a	1.42
86	5	Глутаминовая (глутаминовая) кислота	гр	19.41765	n/a	n/a	n/a	2.41
87	6	Глицин	гр	8.72789	n/a	n/a	n/a	1.08
88	7	Пролин	гр	6.89504	n/a	n/a	n/a	0.86
89	8	Серин	гр	5.26019	n/a	n/a	n/a	0.65
90	9	Гидроксипролин	гр	0.2586	n/a	n/a	n/a	0.03
Стеролы								
91	1	Холестерол	мг	524.45	330.00	158.92 %	194.45	65.07
92	2	Фитостеролы	мг	937.1	n/a	n/a	n/a	116.27
93	3	Стигмастерол	мг	133.5	n/a	n/a	n/a	16.56
94	4	Кампестерол	мг	320.41	n/a	n/a	n/a	39.75
95	5	Бета-ситостерол	мг	773.75	n/a	n/a	n/a	96.00
Липиды (жиры)								
96	1	Жирные кислоты, всего транс	гр	0.3824	n/a	n/a	n/a	0.05
97	2	Жирные кислоты, всего насыщенных	гр	31.1526	n/a	n/a	n/a	3.87
98	3	Жирные кислоты, всего мононенасыщенных	гр	64.05685	n/a	n/a	n/a	7.95
99	4	Жирные кислоты, всего полиненасыщенных	гр	44.7799	n/a	n/a	n/a	5.56
100	5	Жирные кислоты, всего транс-моноеновых	гр	0.43683	n/a	n/a	n/a	0.05
101	6	Жирные кислоты, всего транс-полиеновых	гр	0.29187	n/a	n/a	n/a	0.04
Насыщенные жирные кислоты								
102	1	4:0 Масляная кислота	гр	0.003	n/a	n/a	n/a	0.00
103	2	6:0 Капроновая кислота	гр	0.0015	n/a	n/a	n/a	0.00
104	3	8:0 Каприловая кислота	гр	0.00285	n/a	n/a	n/a	0.00
105	4	10:0 Каприновая кислота	гр	0.0778	n/a	n/a	n/a	0.01
106	5	12:0 Лауриновая кислота	гр	0.11965	n/a	n/a	n/a	0.01
107	6	13:0 Тридекановая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
108	7	14:0 Миристиновая кислота	гр	1.4461	n/a	n/a	n/a	0.18
109	8	15:0 Пентадекановая кислота	гр	0.02548	n/a	n/a	n/a	0.00
110	9	16:0 Пальмитиновая кислота	гр	18.77185	n/a	n/a	n/a	2.33
111	10	17:0 Маргариновая кислота	гр	0.09533	n/a	n/a	n/a	0.01
112	11	18:0 Стеариновая кислота	гр	9.88035	n/a	n/a	n/a	1.23
113	12	20:0 Арахидиновая кислота	гр	0.35357	n/a	n/a	n/a	0.04
114	13	22:0 Бегеновая кислота	гр	0.3986	n/a	n/a	n/a	0.05
115	14	24:0 Лигноцеридиновая кислота	гр	0.96341	n/a	n/a	n/a	0.12
Мононенасыщенные жирные кислоты								
116	1	14:1 ω 5 Миристолеиновая кислота	гр	0.0257	n/a	n/a	n/a	0.00
117	2	15:1 Мононенасыщенная кислота	гр	0.002	n/a	n/a	n/a	0.00
118	3	16:1 ω 7 Пальмитолеиновая кислота	гр	3.1747	n/a	n/a	n/a	0.39
119	4	16:1 t Гексадекановая кислота	гр	0.03	n/a	n/a	n/a	0.00
120	5	16:1 c Амореттолиновая кислота	гр	0.69166	n/a	n/a	n/a	0.09
121	6	17:1 Мальвадиновая кислота	гр	0.0513	n/a	n/a	n/a	0.01
122	7	18:1 ω 9 Олеиновая кислота	гр	51.42325	n/a	n/a	n/a	6.38
123	8	18:1 t Транс-вакценовая кислота	гр	0.56974	n/a	n/a	n/a	0.07
124	9	18:1 c Цис-вакценовая кислота	гр	68.55851	n/a	n/a	n/a	8.51
125	10	18:1-11t Вакценовая кислота	гр	1.18279	n/a	n/a	n/a	0.15
126	11	20:1 ω 9 Гондоиновая кислота	гр	4.165	n/a	n/a	n/a	0.52
127	12	22:1 ω 13 Эруковая кислота	гр	5.1975	n/a	n/a	n/a	0.64
128	13	22:1 t Брассидиновая кислота	гр	0.0125	n/a	n/a	n/a	0.00
129	14	22:1 c Цетоленовая кислота	гр	0.0786	n/a	n/a	n/a	0.01
130	15	24:1 c Нервоновая кислота	гр	0.03422	n/a	n/a	n/a	0.00
Полиненасыщенные жирные кислоты								
131	1	18:2 ω 6 Линолевая кислота	гр	42.0937	n/a	n/a	n/a	5.22
132	2	18:2 t Линолэлаидиновая кислота	гр	0.25335	n/a	n/a	n/a	0.03
133	3	18:2 i Полиненасыщенная кислота	гр	0.59447	n/a	n/a	n/a	0.07
134	4	18:2 t,t Диморфеколиновая кислота	гр	1.23344	n/a	n/a	n/a	0.15
135	5	18:2 CLAs ω 6 Октадекадиеновая кислота	гр	0.09643	n/a	n/a	n/a	0.01
136	6	18:2 n-6 c,c ω 6 Линолевая кислота (LA)	гр	36.20529	n/a	n/a	n/a	4.49
137	7	18:3 Недифференцированные кислоты	гр	0.7149	n/a	n/a	n/a	0.09
138	8	18:3 n-6 c,c,c ω 6 γ -линоленовая кислота	гр	0.01565	n/a	n/a	n/a	0.00
139	9	18:3 n-3 c,c,c ω 3 α -линоленовая кислота	гр	0.5757	n/a	n/a	n/a	0.07
140	10	18:3 i Полиненасыщенная кислота	гр	0.09827	n/a	n/a	n/a	0.01
141	11	18:4 ω 3 Стиридиновая кислота	гр	0.015	n/a	n/a	n/a	0.00
142	12	20:2 n-6 c,c ω 6 Эйкозодиеновая кислота	гр	0.0547	n/a	n/a	n/a	0.01
143	13	20:3 Недифференцированные кислоты	гр	0.02752	n/a	n/a	n/a	0.00
144	14	20:3 ω 3 Эйкозатриеновая кислота	гр	0.08172	n/a	n/a	n/a	0.01
145	15	20:3 ω 6 Дигомо- γ -линоленовая кислота	гр	0.042	n/a	n/a	n/a	0.01
146	16	20:4 Недифференцированные кислоты	гр	0.3486	n/a	n/a	n/a	0.04
147	17	20:4 ω 6 Арахидононовая кислота	гр	0.10896	n/a	n/a	n/a	0.01
148	18	20:5 ω 3 Эйкозапентаеновая кислота	гр	0.867	n/a	n/a	n/a	0.11
149	19	21:5 ω 3 Генэйкозапентаеновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
150	20	22:4 ω 6 Аденовая кислота	гр	0.044	n/a	n/a	n/a	0.01
151	21	22:5 ω 3 Докозапентаеновая кислота	гр	0.091	n/a	n/a	n/a	0.01
152	22	22:6 ω 3 Докозагексаеновая кислота	гр	0.555	n/a	n/a	n/a	0.07
153	23	Всего ω 6 Полиненасыщенных кислот	гр	78.66073	15.4	510.78 %	63.26	9.76
154	24	Всего ω 3 Полиненасыщенных кислот	гр	2.18542	1.76	124.17 %	0.43	0.27