



ГУЗ «Заокская центральная районная больница»

## УЗНАЙТЕ, КАК ВАШЕ ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

В рамках типового проекта Правительства Российской Федерации



РЕПРОДУКТИВНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

предлагаем Вам пройти опрос и за 15 минут получить информацию о рисках заболеваний, обусловленных Вашим питанием.



Отсканируйте QR-код

Заполните анкету

Ответьте на 50 вопросов о питании



15 min

Получите на e-mail  
отчет по рискам  
заболеваний и  
сбалансированности  
рациона



### Иванов Иван

Полных лет: 43 / Рост: 184 см. / Вес: 88 кг. / Дата прохождения теста: 30.03.2022

	Результат	Инд. норма	Избыток/Недостаток	%
Энергия, ккал	2121.1	1630.2 - 1992.4		6%
Белки, г	57.3	61.1 - 74.7		-6%
Жиры, г	110.2	54.3 - 66.4		65%
Нас. жир, г	35.2	18.1 - 22.1		59%
Мононенас. жир, г	20.0	18.1 - 22.1		
Полиненас. жир, г	32.5	18.1 - 22.1		46%
Углеводы, г	221.1	224.1 - 274.0		-1%
Сахара, г	47.2	20.4 - 24.9		89%
Пищ. волокна, г	19.5	16.3 - 19.9		
Крахмал, г	67.2	330 - 450		-79%
Холестерин, мг	408.0	200 - 300		35%
Вода, мл	2006.5	1377 - 1683.0		19%
Йод, I, мкг	91.3	130 - 600		-29%
Железо, Fe, мг	14.7	6.7 - 60		
Калий, K, мг	2577.9	1000 - 4000		
Кальций, Ca, мг	526.4	500 - 2500		
Магний, Mg, мг	297.8	200 - 750		
Натрий, Na, мг	1771.5	1300 - 3900		
Селен, Se, мкг	70.6	30 - 300		

Риски заболеваемости	Низкий	Средний	Высокий
Сердечно-сосудистой системы			
Желудочно-кишечного тракта			
Эндокринной системы			
Почек			
Органов дыхания			
Нервной системы			