

БЕЛОК В ОБЫЧНОЙ ЕДЕ

Как собрать рацион
для тренировок



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

Сергей Орлов

Белок в обычной еде. Как собрать рацион для тренировок

<https://litres.ru/74560523>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как понять, сколько белка вы получаете из обычной еды, и собрать удобный рацион для тренировок? Сергей Орлов объясняет чтение этикеток, расчёт белка в порции и готовом блюде, сравнение стоимости продуктов и выбор доступных замен. Внутри — две учебные схемы, восемь вариантов блюд и рабочие листы для наблюдения за питанием. Отдельно разобраны протеиновые добавки и границы научных рекомендаций. Практическое руководство для взрослых без индивидуальных ограничений по питанию; не является лечебной диетой.

Содержание

Что считать результатом	6
Сколько белка обсуждают в исследованиях	8
Как превратить ориентир в рабочий диапазон	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Сергей Орлов

Белок в обычной еде.

Как собрать рацион для тренировок

Белок в обычной еде

Как собрать рацион для тренировок

Сергей Орлов

OrlovFitWorld

Практическое руководство для взрослых

Москва 2026

Эта книга помогает разобраться с белком без покупки обязательного набора добавок. Вы научитесь читать этикетку, считать белок в своей порции, проверять обычный день питания и выбирать продукты с учётом бюджета. Главная задача — собрать повторяемый рацион, в котором хватает еды для жизни и тренировок. Количество белка служит одним из ориентиров, а не оценкой вашей дисциплины.

Я предлагаю начать с трёх дней наблюдений. Запишите привычную еду, посмотрите на реальные порции и найдите один приём пищи, который удобнее улучшить. Не нужно одновременно менять весь холодильник, покупать протеин и назначать себе строгую диету. В следующих главах

есть порядок расчётов, условные числовые примеры, варианты блюд и рабочие листы.

Руководство рассчитано на взрослых без индивидуальных ограничений по питанию. Оно не назначает лечебную диету и не заменяет помощь специалиста при заболевании почек, беременности, расстройствах пищевого поведения, выраженном снижении аппетита или непреднамеренной потере массы тела. При уже назначенной диете не изменяйте количество белка по общей книге. Для детей и подростков нужен другой подход.

Что считать результатом

После работы с книгой у вас будет небольшой личный справочник продуктов. В нём указаны сведения с этикеток именно ваших упаковок, размер удобной порции и приблизительное количество белка. Второй результат — несколько завтраков, обедов и ужинов, которые подходят вашему расписанию. Третий — понятный ответ на вопрос, нужна ли вам добавка вообще.

Тренировки, сон, общая калорийность и длительность программы влияют на изменения тела вместе. Дополнительная порция белка не гарантирует рост мышц, если силовая работа отсутствует, а питание в целом недостаточно. Отдельное удачное блюдо также не компенсирует весь неустроенный режим. Поэтому мы будем смотреть на обычную неделю, а не на идеальный снимок тарелки.

Числа в примерах помогают освоить арифметику. Они не являются точным составом любого творога, рыбы или фа-соли: сорт, рецепт, вода и производитель меняют результат. Все значения в учебных расчётах специально заданы как условные. Для своего продукта используйте упаковку или подходящую запись в проверенном справочнике.

Книга не предлагает ежедневно сдавать анализы, покупать специальные весы для тела или искать собственную «магическую норму». Если подсчёт становится навязчивым, вы-

зывает страх перед едой или заставляет пропускать приёмы пищи, рабочие листы перестают выполнять свою задачу. В таком случае стоит отказаться от жёсткого учёта и обсудить подход с квалифицированным специалистом.

Сколько белка обсуждают в исследованиях

Важно различать популяционный ориентир и задачу человека, который регулярно тренируется. EFSA в научном заключении 2012 года указала для взрослых популяционное референсное потребление 0,83 грамма белка на килограмм массы тела в сутки. Это ориентир для обеспечения потребности большинства здоровых взрослых, а не специально подобранная цель для роста мышц. Он не означает, что каждая дополнительная десятая доля грамма бесполезна.

В метаанализе Morton и коллег, опубликованном в журнале в 2018 году, объединены 49 исследований с 1863 участниками. Добавление белка на фоне длительных силовых тренировок в среднем давало дополнительный эффект. В анализе безжировой массы авторы оценили точку, после которой дальнейшее увеличение общего потребления не давало заметной дополнительной прибавки, примерно в 1,6 грамма на килограмм в сутки. Это групповая модель со статистической неопределённостью, а не биологический выключатель у каждого человека.

Работа относится к здоровым взрослым и определённым тренировочным исследованиям. Она не устанавливает лечебный рацион, не обещает одинаковый результат всем воз-

растам и не доказывает необходимость именно порошкового протеина. Публикация 2018 года используется здесь как известная исследовательская работа, а не как свежая новость. В 2020 году к ней вышло исправление; ссылка приведена в конце.

Не выбирайте самую высокую цифру просто потому, что она выглядит спортивнее. Сначала оцените текущий рацион и ограничения. Для расчётного примера ниже используется 1,6 грамма на килограмм, чтобы показать метод; персональная цель может быть другой. При выраженном избытке массы тела, отёках или быстром изменении веса выбор массы для расчёта требует отдельного обсуждения. Механическое умножение любой цифры с весов может дать неудобный и необоснованный план.

Как превратить ориентир в рабочий диапазон

Допустим, в учебном примере масса человека — 70 килограммов, а выбранный для примера ориентир — 1,6 грамма на килограмм. Умножаем 70 на 1,6 и получаем 112 граммов в сутки. Это количество белка во всей еде, а не масса мяса и не масса порошка. Цифра 112 не означает обязательство попадать в неё до грамма каждый вечер.

Рабочий план удобнее обсуждать как приблизительный диапазон вокруг согласованного ориентира. Отклонение в отдельный день не требует наказания, дополнительного кардио или голодания на следующий день. Если вчера получилось меньше, сегодня возвращайтесь к обычным приёмам пищи. Несколько дней записей помогают заметить систематическую трудность; один день чаще показывает обстоятельства.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.