

Министерство образования Приморского края

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



	Результат	Инд. норма	Избыток/Недостаток	%
Энергия, ккал	2123.1	2036.1 - 2922.4		6%
Белки, г	57.3	61.1 - 74.7		-4%
Жиры, г	110.2	34.2 - 60.4		82%
Нас. жиры, г	39.2	18.1 - 22.1		50%
Мононенасыщ. жиры, г	20.0	18.1 - 22.1		
Полиненасыщ. жиры, г	32.5	18.1 - 22.1		46%
Углеводы, г	221.1	274.1 - 278.0		-1%
Сахары, г	47.4	26.4 - 24.9		80%
Глици. кислоты, г	19.9	14.1 - 19.9		
Клетчатка, г	67.2	311 - 451		-79%
Витамин С, мг	400.0	201 - 301		33%
Вита. В1, мг	2406.4	1177 - 1489.0		19%
Вита. В2, мг	93.3	131 - 400		29%
Железо, мг	14.7	6.7 - 9.0		
Кальций, мг	2577.9	1001 - 4039		
Калий, мг	360.4	940 - 2140		
Магний, мг	289.8	301 - 700		
Натрий, мг	1711.1	1301 - 1809		
Селен, мкг	76.8	30 - 201		

стр. 1 из 2

Сформировано с использованием сервиса "Базовый диетолог"

Иванов Иван

Полных лет: 23 / Рост: 184 см / Вес: 68 кг / Дата прохождения теста: 30.03.2022

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