

Итак, для нашего пациента

- ВОО – 1820 ккал
- Суточный расход энергии – 2360 ккал
- Так как необходимо сбросить вес, отнимаем 20% от полученного результата – 1880 ккал
- Белки – 90 г
- Жиры – 60 г
- Углеводы – 230 г