

Диета 2000 калорий



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-2000-kalorij/>

Степень ограничения калорийности пищи по данной диете зависит от количества лишних килограммов. Если масса тела выше нормального на 20%, то и калорийность рациона нужно уменьшить на 20%. Например, если дневная норма составляет 2500 ккал, то для того, чтобы похудеть, нужно получать с пищей 2000 ккал. Такой диеты нетрудно придерживаться, она не вызывает чувство голода. Сочетая эту диету с физической нагрузкой, за месяц можно сбавить до 1,5-2 кг.

Предлагаем вариант диеты на месяц, разработанной польскими специалистами. Эта диета не дает ощущения постоянного голода, она достаточно разнообразна, включает много овощей и фруктов. В зависимости от времени года их набор меняется. Зимой и весной, например, когда свежих овощей и фруктов мало, есть квашеная капуста, консервированные овощи и фрукты, соки. Помните, что в день надо потреблять не больше 3-4 стаканов жидкости. Варианты меню 1 и меню 2 нужно чередовать через день.

Первая неделя

1 вариант меню

Первый завтрак: стакан теплого молока с ложечкой меда, черствая булочка.

Второй завтрак: стакан чая, 2 куска черного хлеба, тонко помазанные сливочным маслом, с листочками салата или другой зелени.

Обед: овощной суп, кусок постной говядины, 2-3 картофелины, фруктовый салат с сахаром и лимонным соком.

Полдник: 2 помидора или стакан томатного сока, сухарик.

Ужин: стакан обезжиренного кефира, 2 куска черного хлеба, тонко помазанного маслом и посыпанного петрушкой.

2 вариант меню

Первый завтрак: чашка чая, кусок черного хлеба, посыпанного петрушкой.

Второй завтрак: стакан кефира, черствый хлеб, редиска, немного посоленная.

Обед: бульон, отварная рыба, 2-3 картофелины, посыпанные петрушкой, зеленый салат.

Полдник: фрукты или фруктовый сок (1 стакан), 1 бисквит или печенье.

Ужин: стакан молока, 2 кусочка хлеба с медом.

Вторая неделя

1 вариант меню

Первый завтрак: стакан фруктового или овощного сока, 1 сухарик.

Второй завтрак: 1 кусок черного хлеба, немного масла и брынзы (сыра), стакан чая.

Обед: вегетарианский суп, котлета из мяса, салат из моркови, кисель.

Полдник: фрукты, печенье.

Ужин: кефир, черствый хлеб с джемом.

2 вариант меню

Первый завтрак: стакан чая с молоком, кусок черного хлеба с медом.

Второй завтрак: 2 куска черного хлеба с мясом, 2 помидора, стакан чая.

Обед: борщ, отварная рыба, 2 картофелины, зеленый салат.

Полдник: кефир, сухарик.

Ужин: стакан чая, 2 кусочка нежирного сыра, редис.

Третья неделя

1 вариант меню:

Первый завтрак: чашка кофе, кусок черного хлеба с медом.

Второй завтрак: кефир, кусок черного хлеба с маслом, яйцо всмятку, редис.

Обед: грибной суп, бифштекс или котлета, овощной салат, стакан сока.

Полдник: фрукты, сухарик.

Ужин: стакан молока, черствая булочка, творог.

2 вариант меню:

Первый завтрак: стакан молока с медом, сухарик. Второй завтрак: стакан чая, 2 куска хлеба с постной колбасой, 2 помидора.

Обед: бульон, тушеные грибы или овощи, 2 печеных яблока.

Полдник: фрукты, бисквит.

Ужин: стакан чая, кусок хлеба с рыбой, яблоко.

Четвертая неделя

1 вариант меню:

Первый завтрак: чашка чая, сухарик с медом.

Второй завтрак: 2 куса черного хлеба с маслом и нежирным сыром, 2 яблока.

Обед: бульон, порция курицы с овощами, 2 ложки картофельного пюре, зеленый салат, кисель.

Полдник: морковный сок, бисквит.

Ужин: стакан обезжиренного кефира, печень.

2 вариант меню

Первый завтрак: стакан молока, ржаной хлеб с маслом. Второй завтрак: яйцо всмятку, хлеб, масло, чай, яблоко. Обед: чашка нежирного бульона, фасоль с томатом, 2 отварных картошки с зеленой петрушкой, яблоко. Полдник: кефир, сухарик. Ужин: редис, 2 бутерброда с паштетом.