#  Диета на 1000 калорий в день

Ближе к пляжному сезону девушки начинают критически относиться к своей фигуре – ведь каждой хочется видеть в зеркале красивый и стройный силуэт. Многие начинают судорожно искать диеты, которые дадут быстрый результат за пару дней. Но, после нескольких суток без нормальной еды, лишние килограммы вернуться вновь очень быстро, а здоровье может и вовсе пошатнуться. Сегодня мы с вами рассмотрим диету с меню на 1000 калорий в день. Она позволяет, есть продукты, которые вы любите, только в умеренном количестве, но обо всем ниже.

# Что можно съесть на 1000 калорий

Чтобы организм во время диеты не почувствовал резкое отсутствие пищи, стоит пить умеренное количество воды - не менее двух литров. Питание на 1000 калорий в день подразумевает отказ от жареных, соленых и мучных блюд. Тем не менее, вы можете оставить их на свое усмотрение в один из приемов. Главное, заранее продумать все меню самостоятельно, чтобы оно не выходило за пределы тысячи калорий. Продукты, которые подойдут для диеты: овощи, фрукты, зелень, обезжиренные молочные продукты, нежирное мясо крупного рогатого скота и курицы, рыба, хлебцы, хлеб из отрубей и ржаной муки.

# Примерное меню на 1000 калорий в день

Принимать пищу следует в три приема маленькими порциями с несколькими перекусами в виде свежих фруктов. Интервал между приемами пищи должен составлять не менее трех часов. Сейчас мы с вами узнаем, примерно каким должен быть рацион питания на 1000 калорий в день.

Утро:

* Молоко низкой жирности – 200 мл;
* Яйцо «всмятку» – 1 штука;
* Грейпфрут – четвертина;
* Кусочек хлеба из ржаной муки – 20 грамм;
* Сливочное масло – 20 грамм.

Перекус 1:

* Чай зеленый или черный без сахара – 1 стакан

День:

* Вареные овощи – 200 грамм;
* Нежирное мясо – 80 грамм;
* Фрукт на выбор – 100 грамм;
* Зеленый салат – 1 штука;
* Чай без добавления сахара.

Перекус 2:

* Cыр низкой жирности – 5 грамм;
* Кусок хлеба из ржаной муки – 20 грамм;
* Сливочное масло – 5 грамм;
* Молоко обезжиренное – 0,03 литра;

Вечер:

* Овощ на выбор – 200 грамм;
* Свежий салат – 200 грамм;
* Фрукт на выбор – 100 грамм;
* Мясо нежирного сорта – 80 грамм;
* Чай зеленый либо черный без добавления сахара – 1 стакан.

# Вариант 1

Утро:

Овсяная каша на молоке: 6 грамм сухих хлопьев + 150 мл обезжиренного молока.

Перекус 1:

* Арахисовая паста – 1 чайная ложка;
* Ржаные хлебцы – 3 штуки;
* Яблоко – 1 штука.

День:

Макароны с куриным мясом и овощами.

Для приготовления блюда понадобится:

* 120 граммов отварных макарон;
* 150 граммов куриного мяса;
* Репчатый лук – четвертина;
* Морковь – четвертина;
* Сладкий красный перец – четвертина;
* Сельдерей – стебель;
* Помидор – половина от 1 штуки;
* Петрушка – 1 штука;
* Чеснок – пара зубчиков:
* Соль и перец – по вкусу.

Сельдерей, морковь и лук необходимо отправить на сковороду с растительным маслом и жарить не менее 9 минут до появления золотистого оттенка. После этого, к ним добавляем покрошенное куриное филе, помидор, перец, чеснок и петрушку. Оставляем тушить не менее пятнадцати минут. Тем временем варим макароны и откидываем на сито, слегка не доварив до идеального состояния. Смешиваем макароны с содержимым сковороды, кладем на миску и можем приступать к употреблению.

Вечер:

В качестве ужина для меню на 1000 калорий в день идеально подойдет обезжиренный творог. Употребить его можно не более ста грамм за присест.

# Вариант 2

Утро:

1. Обезжиренный творог – 3 столовые ложки с добавлением овощей.
2. 2 куска хлеба из ржаной муки с маслом низкой жирности (нанести тонким слоем).
3. Кружка зеленого чая.

Перекус 1:

1. Кефир – 1 стакан.
2. Банан – половина штуки.

День:

1. Гречневая каша – две столовые ложки.
2. Куриная грудка – 50 грамм. Рекомендуется употреблять тушенную либо приготовленную на пару курицу.
3. Небольшая тарелка салата из двух горстей пшеницы, одного красного перца, одной столовой ложки масла оливок и двух столовых ложек зеленого горошка.

Вечер:

1. Хлеб из отрубей – два тонких кусочка.
2. Куриная ветчина – один кусочек.
3. Зеленый чай – один стакан.
4. Грейпфрут – ½.
5. Лист салата – две штуки.
6. Помидор – 1 штука.

Вариант 3

Утро:

* Геркулесовая каша, запаренная молоком;
* Сухофрукты;
* Кофе без сахара;

Второй завтрак:

* Любой фрукт, кроме банана и винограда;
* Небольшое количество ягод;
* Орехи на выбор – 4-5 штук.

Обед:

* Суп «Щи» - 1 тарелка;
* Нежирная рыба – 100 грамм;
* На гарнир: бурый рис – 2 столовых ложки;
* Морс из ягод без добавления сахара – 1 стакан;
* Салат из овощей – небольшая миска.

Полдник:

* Отварная кукуруза – 1 небольшая штука.

Вечер:

* Тушеный хек, приготовленный в фольге – 0,1 кг;
* Салат из овощей на выбор – 1 небольшая миска;
* Простокваша – 1 стакан.

Видео: рацион на 1000 калорий в день https://youtube/JLcvSkBZtlg

В видео вы узнаете, какие еще продукты должны быть в меню включены для диеты и как правильно их приготовить, чтобы избыточный вес поскорее исчез.