
Dieta 1000 kalorii

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 28215 razy.

1000 kcal to (nie razem, ale każdy produkt osobno):

- 110 g (gramów) smalcu
- 200 czekolady (1 tabliczka)
- 250 g cukru
- 330 g miodu
- ale już 1kg białego chudego sera
- lub 6,2 kg kapusty kiszzonej

wiecej informacji na temat ilosci kalorii znajdziesz pod adresem

<http://akson.sgh.waw.pl/~jjurcz/silownia/tabele.htm>

tabele sa takie sobie, ale troche danych jest Jesli chodzi o przykladowe dania (rozumiem, ze chodzi o dania obiadowe), to juz bedziesz musial sobie policzyc, a na przyklad:

1 talerz zupy kalafiorowej ze smietana - 62 kcal

150 g ziemniakow gotowanych bez skorki - 105 kcal

150 g piersi kurczecia pieczonej - 192 kcal

80 g salaty - 10 kcal

do tego lyzka sosu vinaigrette z ziolami - 20 kcal

do popicia lampka wina (0,2 l) - 74 kcal

Tak zostaje Ci 537 kalorii na sniadanko i kolacyjke, ewent. na deserek, np.

salatka owocowa (150 g) - 140 kcal

lub truskawki ze smietana (150 g) - 261 kcal

a moze 100 g tortu czekoladowo-orzechowego - 460 kcal...

Mam w jakims pisemku podana pelna dieta 1000 kalorii, jesli bardzo potrzebujesz, moze poszukac

From: Barbara Rurowicz <basia@ds2.pg.gda.pl>

Czesc

Moge powiedzec z cala pewnoscia, ze dieta 1000 kalorii dostarcza zdecydowanie wiecej skladnikow niz dieta zupokapuszczana. Poza tym diete 1000 kalorii stosowalam spokojnie przez prawie miesiac jedzac to co lubie, a te druga diete przeklinam juz po zjedzeniu pierwszego talerza zupki... bo jest mi "troche" niedobrze...

Normalny tryb zycia - jak najbardziej, zreszta, sprobuj sama: Dla potrzebujacych diety 1000 kalorii przepisuje czesc tekstu i diete podane przez czasopismo "Samo zdrowie" nr 5/98.

Wolno jesc:

Chleb - graham lub razowy (bez ziaren), pieczywo chrupkie

Warzywa - w dowolnej ilości, ale z wyłączeniem strączkowych

Owoce - w dowolnej ilości grapefruitu i arbuzy, typowe polskie - jak jabłka, maliny, czarne jagody, agrest, sliwki i wiśnie - tylko do 250 g

Ryby - tylko chude - leszcz, dorsz, mintaj, pstrąg, sandacz, grenadzer, blekitek - do 100g

Mięso - kurczak bez skórki, chuda wołowina i cielęcina - do 100g, z bulionu mięsnego należy zbierać tłuszcz,

Jaja - 1-2 gotowane lub smażone bez tłuszczu

Ser - chudy biały - do 100g

Płyny - 1,5-2 l na dobę, woda mineralna niegazowa., soki owocowe (najlepiej grapefruit. 100%), słaba herbata niesłodzona, jogurt, kefir, mleko odtłuszczone, do 250g, kawa naturalna, nie słodzona dla osób z niskim ciśnieniem

Tłuszcz - olej - jedna łyżka do sałatek i surowek

W czasie kuracji nie wolno pic alkoholu w żadnej postaci

Jadłospisy na kolejne dni:

Dzień I

sniadanie:

100g chudego twarogu ze szczypiorkiem, kromka razowego pieczywa, szklanka herbaty owocowej

obiad:

porcja dowolnej zupy np. Knorra, 200g chudej ryby z grilla, duża porcja zielonej sałaty przyprawionej sokiem z cytryny, kompot niesłodzony

kolacja:

100g tatarsa z posiekana cebula, kromka ciemnego pieczywa bez tłuszczu, pieczone jabłko

Dzień II

Sn:

100g wedliny drobiowej, dwie kromki pieczywa chrupkiego, sałatka z pomidora i ogorka, szklanka bawarki,

Ob:

200g cielęciny duszonej z jarzynami, kubek czerwonego czystego barszczu, mała porcja budyniu waniliowego bez cukru na chudym mleku

K:

100 g galaretki z kurczaka, grahamka, szklanka soku z marchwi

Dzień III

Sn:

dwie parówki drobiowe, dwie kromki razowego pieczywa, duża porcja sałaty z pomidorem, szklanka kawy zbożowej z dużą ilością chudego mleka

Ob:

150g filetu z wołowiny, duża porcja surowki z kiszonej kapusty i marchewki, szklanka czystego bulionu

K:

surowka warzywno-drobiowa, dwie kromki razowego pieczywa, szklanka soku pomidorowego, duża porcja drobno pokrojonego grapefruita (może być ze słodzikiem)

Dz IV

Sn:

jajecznica na pomidorach bez tłuszczu, dwie kromki chrupkiego pieczywa, duża porcja salaty, szklanka herbaty owocowej,

Ob:

sztuka mięsa w sosie chrzanowym, sałatka z kiszonych ogorków, porcja dowolnej zupy np. Knorra, galaretkę truskawkową

K:

200 g ryby w warzywach na zimno, dwie kromki razowego pieczywa, herbata

Dz V

Sn:

dwie łyżki płatków owsianych z chudym mlekiem, kromka chrupk. piecz, pomidor, szklanka kawy z mlekiem

Ob:

150 g pulpetów cielecych, duża porcja buraczków na ciepło, szklanka czystego bulionu

K:

kluski kładzione z serka homogen. (dodajemy po łyżce maki pszennej i ziemniaczanej oraz słodzik w proszku), kisiel owocowy, szklanka soku z marchwi

Dz VI

Sn:

jajecznica z białek na parze, duża porcja surowki ze świeżych ogorków, grahamka, herbata

Ob:

dwie małe papryki faszerowane kurczakiem i warzywami, porcja dowolnej zupy np. Knorra, pieczone jabłko

K:

suflet z ryby, kromka razowego piecz, budyn z serka homogeniz. (serek zmiksowany z owocami i osłodzony słodzikiem), herbata owocowa

Dz VII

Sn:

100g twarozku ze swiezym ogorkiem, dwie kromki chrupkiego pieczywa, pomidor, szklanka kawy z duza iloscia mleka

Ob:

golabki z cielecina, dowolana ilosc salatki z gotowanych warzyw, szklanka bulionu miesnego, mus z jablek bez cukru

K:

galaretka z dorsza, surowka z selera i marchwi, szklanka herbaty owoc., dwie kromki razowego pieczywa bez tluszczu

Zycze powodzenia i pozdrawiam

From: Barbara Rurowicz <basia@ds2.pg.gda.pl>

Spróbuję krótko opisać dietę "1000 kalorii".

Oto kilka założeń:

- ć wiczymy przynajmniej 3 razy w tygodniu
- chudniemy 4 kg miesięcznie, (więcej nie jest zdrowo)
- zjadamy 5 małych posiłków, przerwy między nimi to minimum 3 godziny
- dieta powinna być urozmaicona
- nie można schodzić poniżej 1000 kalorii dziennie, ponieważ dłuższe stosowanie takiej diety pozbawia organizm wielu witamin, mikro- i makroelementów, kwasów owocowych, enzymów itd.
- pijemy jak najwięcej wody niegazowanej, 2 litry dziennie
- kawa w ograniczonych ilościach (ale nie bez przesady)
- herbata bez ograniczeń (zwłaszcza zielona)
- zabroniony alkohol, chociaż moim zdaniem odrobinę można przy specjalnej okazji, oczywiście z wyliczeniem kaloryczności

Dieta 1000 kalorii składa się z 5 posiłków dziennie, pomiędzy którymi nie należy nic podjadać :

śniadanie: 250 kcal

drugie śniadanie: 100 kcal

obiad: 350 kcal

podwieczorek: 100 kcal

kolacja: 200 kcal

-----w sumie 1000 kcal

Zestaw produktów na cały dzień:

produkty zbożowe:

- 1 łyżka kaszy gryczanej
- 2 łyżki makaronu (kasza i makaron po ugotowaniu zwiększają obj. 2,5 krotnie)
- 5 kromek pieczywa chrupkiego lub 3 kromki pieczywa mieszanego

mleko i jego przetwory:

- 2 szkl. mleka chudego = 400g
- 80g chudego białego sera (jeśli nie lubimy sera można wypić zamiast niego 3/4 szkl. mleka)
- 1 średnie jajko (ale tylko 4 jajka tygodniowo)

mięso, ryby, wędliny - w sumie tylko 70g:

- 20g chudej wędliny (2 plasterki)
- 50g chudego mięska tłuszczu (tylko 30g, bo 1g=9kcal)
- 1 łyżeczka oleju
- 1/2 kostki turytycznej masła = 7,5g

warzywa:

- 400g dziennie, co daje tylko ~110 kcal

ponadto:

- 1 średni ziemniak
- 1 jabłko
- 2 kostki cukru

Z tego wszystkiego trzeba rozplanować sobie posiłki na cały dzień i chudnąć :) To są, można by powiedzieć, podstawy tej diety.

Ja sobie trochę ją zmodyfikowałam do swoich własnych potrzeb: jem to, na co mam ochotę, licząc ilość kalorii tak, żeby się zmieścić w granicy ok. 1000-1500 kcal. Staram się, żeby to było raczej bliżej 1000 a nie 1500 :)

Każdy posiłek sobie zapisuję i robię bilansy, co wcale nie jest tak uciążliwe i straszne, jakby się mogło wydawać.

Diętę wprowadzałam dwa tygodnie, zapisując i licząc wszystko, potem sobie to modyfikowałam. Np. z cukru przerzuciłam się na słodzik, z codziennego Cappuccino na herbatę, chyba, że mam straszną ochotę na nią, to sobie ją piję, dodając sobie odpowiednią ilość kalorii do listy.

Można też smarować mniej masła lub wybrać sobie margarynę o obniżonej ilości tłuszczu, nieco cieniej kroić wędlinę, a w ogóle to przejść na smaczniejszą - chudą.

Zamiast szynki gotowanej (395kcal/100g) zjeść polędwicę wieprzową (136kcal/100g) lub polędwicę drobiową (102kcal/100g).

Trzeba sobie przeanalizować, co się je i jak(!) i zrezygnować z niektórych rzeczy (bardziej kalorycznych), dodając inne do jadłospisu (mniej kaloryczne, np. warzywa).

Podstawy diety "1000 kalorii" spisane są z programu w TVP1 "Kwadrans na kawę".

Mnie natomiast bardzo przydaje się mała książeczka "Kalorie w kromce, łyżce, plasterku", wydana przez wydawnictwo Wektor, W-wa 1996. Kupiona w Empiku za 6,50zł. Jest tam bardzo dokładnie opisana dieta, jej kolejne etapy, wpływ na organizm, zapotrzebowanie kaloryczne, sposoby radzenia sobie z apetytem, rozwiązania problemów z liczeniem kalorii, opis pułapek i sposoby ominięcia ich ...

Ponadto książeczka zawiera bardzo wyczerpujące tabele kaloryczne z podziałem na rodzaj produktu i alfabetycznie.

W zasadzie, to głównie potrzebne są: dobre tablice kaloryczne i chęci. Życzę wytrwałości w odchudzaniu!

From: "Jola Backiel" <jola@infeco.pb.bialystok.pl>