Dieta 1000 kalorii

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 28354 razy.

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

- 110 g (gramow) smalcu

- 200 czekolady (1 tabliczka)

- 250 g cukru

- 330 g miodu

- ale juz 1kg bialego chudego sera

- lub 6,2 kg kapusty kiszonej

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, moge 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 zupokapusciana. 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 ilosci, ale z wylaczeniem straczkowych

Owoce - w dowolnej ilości grapefruity i arbuzy, typowe polskie - jak jablka, maliny, czarne jagody, agrest, sliwki i wisnie - tylko do 250 g

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

Mieso - kurczak bez skorki, chuda wolowina i cielecina - do 100g, z bulionu miesnego nalezy zbierac tluszcz,

Jaja - 1-2 gotowane lub smazone bez tluszczu

Ser - chudy bialy - do 100g

Plyny - 1,5-2 l na dobe, woda mineralna niegazow., soki owocowe (najlepiej grapefruit. 100%), slaba herbata nieslodzona, jogurt, kefir, mleko odtluszczone, do 250g, kawa naturalna, nie slodzona dla osob z niskim cisnieniem

Tluszcz - olej - jedna lyzka do salatek i surowek

W czasie kuracji nie wolno pic alkoholu w zadnej postaci

Jadlospisy na kolejne dni:

Dzien I

sniadanie:

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

obiad:

porcja dowolnej zupy np. Knorra, 200g chudej ryby z grilla, duza porcja zielonej salaty przyprawionej sokiem z cytryny, kompot nieslodzony

kolacja:

100g tatara z posiekana cebula, kromka ciemnego pieczyw bez tluszczu, pieczone jablko

Dz II

Sn:

100g wedliny drobiowej, dwie kromki pieczyw chrupkiego, salatka z pomidora i ogorka, szklanka bawarki,

Ob:

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

K:

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

Dz III

Sn:

dwie parowki drobiowe, dwie kromki razowego pieczywa, duza porcja salaty z pomidorem, szklanka kawy zbozowej z duza iloscia chudego mleka

Ob:

150g filetu z wolowiny, duza porcja surowki z kiszonej kapusty i marchewki, szklanka czystego bulionu

K:

surowka warzywno-drobiowa, dwie kromki razowego pieczywa, szklanka soku pomidorowego, duza porcja drobno pokrojonego grapefruita (moze byc ze slodzikiem)

Dz IV

Sn:

jajecznica na pomidorach bez tluszczu, dwie kromki chrupkiego pieczywa, duza porcja salaty, szklanka herbaty owocowej,

Ob:

sztuka miesa w sosie chrzanowym, salatka z kiszonych ogorkow, porcja dowolnej zupy np. Knorra, galaretka truskawkowa

K:

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

Dz V

Sn:

dwie lyzki platkow owsianych z chudym mlekiem, kromka chrupk. piecz, pomidor, szklanka kawy z mlekiem

Ob:

150 g pulpetow cielecych, duza porcja buraczkow na cieplo, szklanka czystego bulionu

K:

kluski kladzione z serka homogen. (dodajemy po lyzce maki pszennej i ziemniaczanej oraz slodzik w proszku), kisiel owocowy, szklanka soku z marchwi

Dz VI

Sn:

jajecznica z bialek na parze, duza porcja surowki ze swiezych ogorkow, grahamka, herbata

Ob:

dwie male papryki faszerowane kurczakiem i warzywami, porcja dowolnej zupy np. Knorra, pieczone jablko

K:

suflet z ryby, kromka razowego piecz, budyn z serka homogeniz. (serek zmiksowany z owocami i oslodzony slodzikiem), 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 tłuszcze (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 .

Dietę wprowadzałam dwa tygodnie, zapisując i licząc wszystko, potem sobie to modyfikowałam. Np. z cukru przerzuciłam się na słodzik, z codziennego Cappucino 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 malutka 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>