

---

## Dieta 1000 kcal cz.1 0,5 - 1 kg w ciągu tygodnia

**By bnowak**

Published: 10/23/2008 - 10:36

Zasadniczymi przyczynami otyłości są: dostarczanie organizmowi większych porcji energii niż potrzebuje oraz niedostateczna aktywność fizyczna. Odchudzenie zakończy się sukcesem jeśli oba te czynniki ulegną zmianie.

Dieta polega na skrupulatnym liczeniu kalorii i nie przekraczaniu ich dziennej dawki 1000. Osobom wykonującym ciężką fizycznie pracę dopuszcza się dzienną dawkę 1500-1800 kcal. Posiłki powinny mieć **stałe wartości kaloryczne:**

I śniadanie – 200 kcal, II śniadanie – 150 kcal, obiad – 350 kcal, podwieczorek – 100 kcal, kolacja – 200 kcal.

Można spożywać wszystkie niezbędne dla organizmu składniki (białka, tłuszcze, węglowodany), ale w ograniczonych ilościach. Należy unikać tłustych mięs i wędlin, pełnotłustego mleka i jego przetworów, słodyczy, chipsów, solonych orzeszków. Jeśli dieta jest rzetelnie stosowana, tygodniowo można pozbyć się **0,5 – 1 kg**. Bywa, że w pierwszych tygodniach stosowania diety 1000 kcal, stracić można 2-4 kg/tydzień, ale po 2-3 miesiącach spadek wagi zatrzymuje się. Jest to spowodowane utratą wody zamiast tłuszczu, a następnie spowolnieniem przemiany materii. W ten sposób organizm broni się oszczędzając energię, przyzwyczajają się do ograniczonych pokarmów i spala je powoli. Ten rodzaj diety jest bardzo **zdrową metodą odchudzania**, gdyż będąc niskokaloryczną nie pozbawia organizmu potrzebnych składników lecz dostarcza je w pożądanej ilości.

Jadłospis powinien zawierać produkty zbożowe bogate w błonnik, kasze gruboziarniste, odtłuszczone mleko, chude mięsa, ryby morskie, drób bez skóry, warzywa, nieduże ilości owoców (zawierają cukier). Zamiast potraw smażonych przygotowywać należy je na ruszcie, gotować, piec w folii. Trzeba zrezygnować ze słodzenia i zaprawiania dań mąką i zasmażkami. Na miejsce śmietany i majonezu powinno się używać chudego mleka, a do sałatek odrobiny oleju. Niezbędnym dopełnieniem diety jest codzienny ruch na świeżym powietrzu i ćwiczenia fizyczne.

Aby dieta była skuteczna, powinna składać się z **4-5 posiłków** („niewinne” przegryzki w postaci owoców czy jogurtów należy traktować jako posiłek). Spożywanie potraw o 1000 kalorii, ale np. dwa razy dziennie nie przyniesie efektu chudnięcia. Organizm bowiem przez cały dzień zużywa energię wykonując różne czynności, a długie przerwy między posiłkami powodują niedocukrzenie i z tego powodu apetyt wieczorem jest wzmożony.

Układając jadłospis 1000 kcal warto pamiętać o **odpowiednim doborze produktów** spożywczych. Organizm potrzebuje najwięcej energii do spalania węglowodanów złożonych tj. skrobi zawartej w mące, kaszy, pieczywie. Tłuszcz z produktu węglowodanowego z pewnością szybciej się spali niż tłuszcz pochodzący np. z tłustej wędliny, który zostanie zmagazynowany.

---

**Pamiętaj!** Przed każdym posiłkiem trzeba wypić szklankę niegazowanej wody mineralnej z dodatkiem natki pietruszki lub cytryny. Przyspieszy trawienie i wypełni żołądek, przez co zmniejszy się uczucie głodu, dostarczy również witaminy C (100 g natki zawiera 170 mg wit. C).

## Plan diety

### Dzień 1

#### **I śniadanie** (275 kcal):

Omlet z trzech białek z dżemem niskosłodzonym wiśniowym (25 g), szklanka mleka 0,5%, 1 mała gruszka.

#### **II śniadanie** (110 kcal):

Kanapka z kromki chleba grahama, z łyżeczką margaryny, plasterkiem polędwicy z kurczaka (30 g), 50 g ogórka zielonego, herbata z cytryną bez cukru.

#### **Obiad** (398 kcal):

250 ml zupy kremu z groszku zielonego, dorsz z jabłkiem, 2 małe ziemniaki, sałatka z pomidorów (150 g) i cebuli (50 g), herbata zielona bez cukru.

#### **Podwieczorek** (112 kcal):

1 duże pieczone jabłko z łyżeczką cukru.

#### **Kolacja** (212 kcal):

300 ml zupy „nic”.

### Dzień 2

#### **I śniadanie:**

Kawa zbożowa (5 g) z mlekiem (200 g) bez cukru, pieczywo (40 g) z masłem roślinnym (3 g) i chudą wędliną (20 g), warzywa sezonowe (50 g).

#### **II śniadanie:**

Pieczywo (20 g) z masłem roślinnym (2 g), owoce sezonowe (100 g), herbata bez cukru.

#### **Obiad:**

Krupnik (włoszczyzna 50 g, kasza jęczmienna 20 g), ryba w jarzynach (dorsz 100 g, warzywa 100 g, olej sojowy 10 g), ziemniaki (100 g), owoce sezonowe (100 g).

#### **Podwieczorek:**

Kompot (owoce 50 g, cukier 5 g), herbatniki (10 g).

#### **Kolacja:**

Pierogi leniwe (twaróg chudy 50 g, białko z 1 jaja, mąka pszenna 15 g, olej sojowy 5 g, cukier 5 g), herbata bez cukru, warzywa sezonowe (50 g).

### Dzień 3

#### **I śniadanie:**

Mleko (1 szklanka - 100 kcal), płatki kukurydziane (2 łyżki - 80 kcal), truskawki (10 sztuk - 30 kcal).

#### **II śniadanie:**

Chleb (1 kromka - 100 kcal), polędwica wędzona (30 g - 60 kcal), sałata (2 liście - 5 kcal).

#### **Obiad:**

Zupa ogórkowa bez śmietany (200 g - 80 kcal), ryba gotowana (50 g - 40 kcal), ziemniaki (2 małe - 60 kcal), jarzyny (100 g - 40 kcal).

#### **Podwieczorek:**

Grejpfrut (1 sztuka - 100kcal).

---

**Kolacja:**

Pikling (50 g - 70 kcal), surówka z marchwi, selera i jabłka (100 g - 70 kcal), chleb Graham (1 kromka - 100 kcal).

**Dzień 4****I śniadanie:**

Kromka chleba, dwa plastry szynki na liściu sałaty, mleko.

Inny zestaw to pieczywo z masłem, twaróg chudy, kawa z mlekiem bez cukru (250 kcal).

**II śniadanie:**

Kromka ciemnego pieczywa, twaróg chudy z pietruszką, sok pomidorowy albo pieczywo z chudą wędliną, sok wielowarzywny (100 kcal).

**Obiad:**

Bulion posypany natką pietruszki, pieczone udko kurczaka (bez skóry), gotowane warzywa, liść sałaty.

Inny zestaw to zupa koperkowa z lanym ciastem, pulpet cielęcy, ziemniaki i marchew z wody (350 kcal).

**Podwieczorek:**

Filizanka herbaty, kawałek ciasta drożdżowego albo surówka z sezonowych warzyw mieszanych, kromka pieczywa (100 kcal).

**Kolacja:**

Omlet z zielonym groszkiem, filizanka herbaty lub ryż z owocami, mleko (200 kcal).

**Dzień 5****I śniadanie** (281 kcal):

Dwie kanapki z chleba żytniego pełnoziarnistego z dwiema łyżeczkami margaryny, plasterkiem szynki z indyka (30 g) i sera żółtego o obniżonej zawartości tłuszczu (30 g), liściem sałaty, papryką czerwoną (50 g), herbata z cytryną bez cukru.

**II śniadanie** (114 kcal):

Jogurt jagodowy (1 pojemnik, 150 ml) z łyżką otrąb pszennych.

**Obiad** (381 kcal):

250 ml zupy selerowej, zrazy bite z pieczarkami, 30 g suchej kaszy perłowej, 150 g buraków gotowanych, herbata owocowa bez cukru.

**Podwieczorek** (118 kcal):

200 ml kisielu wiśniowego z jednym sucharkiem.

**Kolacja** (241 kcal):

Zapiekanka z ryżu (50 g suchego) i jabłka (150 g), kawa bez cukru.

**Dzień 6****I śniadanie** (277 kcal):

3 łyżki muesli z owocami suszonymi, ze szklanką mleka 0,5% (250 ml), 1 średnia pomarańcza, ewentualnie wkrojona do muesli.

**II śniadanie** (112 kcal):

Kanapka z kromki chleba chrupkiego, łyżeczki margaryny, plasterka kiełbasy szynkowej (30 g), herbata owocowa bez cukru.

**Obiad** (385 kcal):

---

250 ml barszczu czerwonego czystego, 150 g piersi kurczaka bez skóry, gotowanej w jarzynach, 3 małe ziemniaki, 200 g szparagów gotowanych, herbata zielona bez cukru.

**Podwieczorek** (115 kcal):

200 g galaretki porzeczkowej, woda mineralna niegazowana.

**Kolacja** (220 kcal):

Zapiekanka z makaronu bez jaj (50 g suchego) i warzyw (cukinia 50 g, pomidor 100 g, cebula 20 g, bakłażan 50 g), herbata z cytryną bez cukru.

## **Dzień 7**

**I śniadanie** (274 kcal):

Pasta z sera białego chudego (70 g) i koperku (20 g), dwie kromki chleba żytniego razowego z soją i słonecznikiem, z łyżeczką margaryny, 1 pomidor (około 100 g), kawa z mlekiem 0,5% (100 ml).

**II śniadanie** (114 kcal):

1 mały banan, woda niegazowana.

**Obiad** (393 kcal):

200 ml zupy cytrynowej, 150 g pulpetów z cielęciny, 30 g suchej kaszy gryczanej, 150 g marchwi gotowanej, herbata bez cukru.

**Podwieczorek** (108 kcal):

100 g budyniu waniliowego z ćwiartką jabłka.

**Kolacja** (234 kcal):

150 g mintaja w galarecie, kromka chleba pytlowego z łyżeczką margaryny, herbata bez cukru.

źródło: [onet.pl](http://onet.pl)

Twoja ocena:

Średnia ocena: 3.6 (23 ocen)