

***Здравствуйте!***

***Я Млада  
Маланьина***



**– фитнес эксперт по женскому здоровью,  
тренер-реабилитолог и хелс коуч.**

**Предлагаю попробовать  
рацион на «1500 калорий»**

## 1. Завтрак 724/28/44/52

- 50 гр гречки промыть и отварить 15 мин
- Добавить в готовую кашу 15 гр сливочного масла 82,5%
- Приготовить 2 яйца С0-С1 любым способом (124 гр)
- 30 гр миндаля промыть
- Нарезать банан кружочками 60 гр
- Травяной чай (ромашка) или американо без сахара

## 1. Обед 334/29/3,5/48

- 130 гр филе грудки индейки потушить 15 мин с любимыми специями
- 50 гр фунчезы залить кипятком на 5 минут
- 50 гр стручковой фасоли припустить 10 мин на сковороде
- Нарезать один средний томат 80 гр кубиками
- Зеленые листья салата 20 гр

## 1. Ужин 189/21,5/6,75/10

- Творог 120 гр 5% смешать
- С 50 гр натурального йогурта 1,5%
- Добавить 50 гр смородины

## 1. КБЖУ итого: 1247/79/54/110

## 2. Завтрак 531/24/28/45

- 50 гр овсянки отварить 15 мин
- Добавить в готовую кашу 10 гр сливочного масла 82,5%
- Приготовить 2 яйца С0-С1 любым способом (124 гр)
- 10 гр семян чиа
- Нарезать яблоко дольками 80 гр
- Травяной чай (ромашка) или американо без сахара

## 2. Обед 405/29/15/36

- На сливочном масле 10 гр 82,5%
- 120 гр телячьей печени обжарить 15 мин с любимыми специями, и томить 10 мин
- 50 гр гречки отварить 15 мин
- 50 гр стручковой фасоли припустить 10 мин на сковороде вместе с печенью
- Листья рукколы 20 гр

## 2. Ужин 205/10/16/7

- 100 гр томатов нарезать кружочками
- 50 гр сыра моцарелла мини
- 7 гр оливкового масла экстра
- 20 гр листьев базилика, соль, специи

## 2. КБЖУ итого: 1141/63/59/87

### 3. Завтрак 598/23/26/66

- 50 гр риса, промыть, отварить 25 мин
- Добавить в готовую кашу 10 гр сливочного масла 82,5% и кокосовое молоко 100 гр 0,9%
- Приготовить 2 яйца С0-С1 любым способом (124 гр)
- 10 гр семян чиа
- Курага 40 гр, предварительно промыть
- Травяной чай (ромашка) или американо без сахара

### 3. Обед 441/39/14/41

- 150 гр филе грудки индейки потушить 15 мин с любимыми специями
- 50 гр гречки отварить 15 мин
- 150 гр капусты белокочанной потушить со сливочным маслом 10 гр 82,5 % 30-40 мин, соль, прованские травы

### 3. Ужин 254/37/9/6

- 150 гр филе трески, соль, специи
- 150 гр кабачка потушить
- 40 гр тертого сыра сулугуни
- 20 гр листьев шпината

### 3. КБЖУ итого: 1293/99/49/114

#### 4. Завтрак 562/30/32/39

- Омлет из 2х яиц 124 гр с зеленым луком 15 гр, томатом 80 гр
- На сливочном масле 5 гр 82,5%
- Хлебцы гречневые 3 шт 33 гр
- С арахисовой пастой 30 гр
- И бананом кружочками 60 гр
- Американо или травяной чай

#### 4. Обед 449/38/14/42

- 170 гр стейка семги потушить 15 мин с любимыми специями
- 50 гр риса отварить 20 мин
- 80 гр томата нарезать дольками
- 30 гр листья салата

#### 4. Ужин 263/15/13/24

- Запеканка из цветной капусты 80 гр и брокколи 80 гр с моцареллой мини 40 гр и прованскими травами, 40-60 мин
- Хлеб из зеленой гречки 50 гр

4. КБЖУ итого: 1274/84/59/106

## 5. Завтрак 617/36/34/40

- Овсяноблин с сыром: 50 гр хлопьев обычной варки, 2 яйца 124 гр, молоко 2,5 % 30 гр, фитпарад, соль, сливочное масло 5 гр 82,5%
- Сыр адыгейский 50 гр
- Листья салата 30 гр
- Какао 3 гр, фитпарад, молоко 2,5% 100 гр, кипяток

## 5. Обед 428/28/13/51

- 130 гр филе тунца без масла
- 50 гр риса отварить 20 мин
- 50 гр томата нарезать кубиками
- 50 гр огурец кубиками
- 60 гр авокадо нарезать кубиками
- 40 гр стручковая фасоль
- 30 гр листья салата
- Лимонный сок 10 гр, сушеный чеснок 2 гр

## 5. Ужин 155/8/9/11

- Омлет из 1 яйца 62 гр, с псиллиумом 10 гр и томатом 50 гр, сливочное масло 3 гр 82,5%, соль

5. КБЖУ итого: 1200/72/56/102

## 6. Завтрак 588/16/25/75

- Пшённая крупа 50 гр, 1 яйца 62 гр
- Кокосовое молоко 100 мл, фитпарад, соль
- Сливочное масло 15 гр 82,5%
- Кунжут белый 5 гр
- Манго сушёный 50 гр
- Чай зеленый или американо

## 6. Обед 324/40/4/33

- 130 гр телятины (бедро) отварить
- 50 гр красной чечевицы
- 50 гр брокколи, 50 гр цветной капусты потушить, воду слить, соль, специи

## 6. Ужин 309/21/18/14

- Омлет из 1 яйца 62 гр, со стручковой фасолью 50 гр
- Сыр адыгейский 40 гр
- Хлеб из зеленой гречки 40 гр
- Травяной чай (мята, ромашка, шиповник, лист смородины)

6. КБЖУ итого: 1221/77/47/122

## 7. Завтрак 515/34/32/21

- Омлет из 2х яиц 124 гр с псиллиумом 10 гр
- 70 гр форель слабосол
- 120 гр грейпфрут без кожуры
- Американо или зеленый чай
- 20 гр пекан очищенный

## 7. Обед 538/45/19/48

- 150 гр филе грудки индейки потушить 15 мин
- Макароны 50 гр с высоким содержанием белка (14гр), отварить
- Свекла отварная 100 гр, нарезать ломтиками
- Масло оливковое экстра 7 гр
- Петрушка 10 гр
- Зеленый горох 20 гр
- Сыр сулугуни 20 гр натереть на терке
- Семя тыквы очищенное 5 гр

## 7. Ужин 447/28/11/127

- Чечеблин, 100 гр красной чечевицы, замочить 40 мин, взблендерить, обжарить на АП сковороде
- Сыр творожный 45 гр 22,2%
- Помидоры черри 45 гр, Руккола 20 гр

## 7. КБЖУ итого: 1500/107/62/127

## Рекомендации по питанию и применению рациона «1500 калорий»

1. Постарайтесь выпивать достаточное количество воды: суточная норма составляет 30-50 мл на 1 кг веса, в зависимости от физической нагрузки, температуры воздуха, при условии отсутствия хронических заболеваний крови, сердца и почек.
2. Старайтесь пить воду между едой – за 20-30 мин до еды, через 1 час после. И старайтесь не запивать еду водой – это улучшит процесс пищеварения, уменьшит вздутие и расстройства пищеварения и нарушения обмена веществ.
3. Как вы могли заметить, представленный рацион меньше 1500, составляет примерно 1200 ккал, а это значит, что при желании, вы можете дополнить его, например, сезонными фруктами, ягодами, сухофруктами и десертами, конечно не злоупотребляя.

Обращаю внимание, что «паталогическая» тяга к сладкому может свидетельствовать о недостатке витаминов и минералов в организме, низкой усвояемости питательных веществ.

4. Соблюдайте режим отдыха и физической активности: сон не менее 8 часов (~21(22) ч – 6(7)ч). Регулярно ходите в день хотя бы от 6 000 шагов в день, в идеале 10 000 шагов, качественно двигайтесь и тренируйтесь на силу – это поможет сохранить мышечную массу, здоровый гормональный фон, молодость и комфортное долголетие.

5. Больше общайтесь, улыбайтесь каждый день! Обнимайтесь ☺ Дарите и принимайте тепло и заботу.

6. Каждый день, хотя бы по 15 минут в день бывайте на солнце – это улучшает сон, укрепляет иммунитет и продлевает молодость.

7. Старайтесь питаться разнообразно: еда должна быть приятна на вид, вкус и запах. Выбирайте для себя качественные продукты.

Пейте БАДы, предварительно установив требуемый уровень потребности в них у организма.

И будьте здоровы! С любовью, Млада Маланьина ♡

Соцсети Telegram и МК [@Mlada\\_Fit](#)

Другие [@Mlada\\_Malanyina](#)