

*Татяна Сфретова*

# Гайд

Рацион на **1700** ккал

18+

Татяна Ефремова

**Гайд: рацион на 1700 ккал**

«Автор»

2026

**Ефремова Т.**

Гайд: рацион на 1700 ккал / Т. Ефремова — «Автор», 2026

Гайд «Рацион на 1700 ккал» — это не диета, а конструктор сытых и вкусных приёмов пищи. Вы узнаете, как собрать тарелку без весов по методу ладони, получите список продуктов на холодильник и пример меню на две недели. 1700 ккал — комфортный коридор для похудения без голода, с энергией и без срывов. Подходит и женщинам, и мужчинам.

© Ефремова Т., 2026

© Автор, 2026

# Татьяна Ефремова

## Гайд: рацион на 1700 ккал

Рацион на 1700 ккал.

Почему 1700 ккал — это точка опоры, а не наказание.

Вокруг нас море цифр. Кто-то кричит, что нужно есть на 1200, чтобы похудеть, кто-то набирает массу на 3500. Где правда?

Для большинства людей, которые живут обычную жизнь (не готовятся к марафону, не лежат на диване 24/7, а просто работают, ходят, мыслят и иногда тренируются), 1700 ккал — это биологически адекватная цифра.

Что происходит при 1700 ккал:

· Для снижения веса: Это мягкий, физиологичный дефицит (обычно минус 15-20% от поддержки). Вы не кричите на близких от голода, у вас нет тумана в голове, а главное — организм отдает именно жировую ткань, а не пожирает мышцы. Скорость снижения веса — комфортные 300-500 г в неделю. Это не «минус 10 кг за месяц», это «минус 10 кг навсегда».

· Для поддержания веса: Это норма для многих людей ростом 160-175 см, весом 55-75 кг с умеренной активностью (около 8-10 тысяч шагов в день и 2-3 легкие тренировки в неделю). Если вы уже в своей норме, 1700 ккал — база, не дающая весу ползти вверх.

Главная ошибка новичков и "бывалых":

Нас приучили думать, что чем меньше ешь, тем быстрее худеешь. Это ловушка. Питание на 1700 ккал позволяет нам разместить в тарелке достаточно еды, чтобы:

1. Закрыть потребность в белке для иммунитета и тонуса.
2. Дать мозгу углеводы для ясности и спокойствия.
3. Поддержать гормональную систему жирами (да, без них волосы и кожа страдают первыми).
4. Получить удовольствие и насыщение через достаточный объем пищи и вкус.

Это не диета, где «всё нельзя». Это конструктор, где мы учимся выбирать продукты-помощники.

2. Как собирается тарелка на 1700 ккал: Метод «Умной ладони».

Забудьте о весах на первый месяц. Весы нужны позже, для скорости и точности, но сейчас нам нужно включить внутренний навигатор. Наш инструмент — кисть собственной руки. Пропорции даны на один основной прием пищи (завтрак, обед, ужин).

Краткая шпаргалка порций на целый день (ориентировочно 4-5 приемов пищи):

Нам нужно набрать из этих блоков дневную калорийность.

Правило тарелки для обеда и ужина (мысленно делим посуду на 4 части):

- ½ тарелки — Овощная база: Это наше всё. Клетчатка, вода, витамины, объем. Сюда идут: салатные листья, огурцы, помидоры, кабачки, капуста (всех видов), брокколи, стручковая фасоль. Заправка: лимонный сок, бальзамик, соевый соус без сахара, натуральный йогурт, ложка масла (входит в норму жиров).

- ¼ тарелки — Белковый кулак: Порция размером и толщиной с вашу ладонь (без пальцев). Около 120-150 г в готовом виде. Это куриная грудка, индейка, нежирная говядина, любая рыба и морепродукты, тофу, темпе, творог (5% в зернах или мягкий), яйца (3 шт. = 1 порция).

- ¼ тарелки — Энергетическая горсть: Сложные углеводы. 1 порция = ваша горсть в сухом виде или 1-2 кулака в готовом. Гречка, бурый рис, булгур, киноа, овсянка долгой варки (не хлопья-«пятиминутки»), макароны из твердых сортов пшеницы (al dente), запеченный или отварной картофель/батат.

Жиры — незаметные, но важные (добавляем в каждый прием пищи):

- 1 порция = размер вашего большого пальца (от первой фаланги до основания).

- Масла холодного отжима (оливковое, тыквенное), орехи (5-8 шт.), семена (тыквы, чиа, льна), 1/3 авокадо, маслины.

- Лайфхак: Жиры часто уже есть в блюде (жарили на масле, заправили салат, положили сыр). Считаем их мысленно, а не льем «на глаз».

Завтрак — отдельная история:

Здесь может быть вариативно. Либо стандартный «белок + углеводы + жиры» (как обед, но порции чуть меньше, чтобы оставить калории на перекусы), либо более углеводный вариант, если утром тренировка.

Перекус (по требованию, а не по приказу):

Если вы не голодны, не насилюйте себя. Если голодны — перекус должен страховать от срыва. Это не печенки. Это кофе с кусочком сыра, яблоко с горстью орехов, баночка йогурта без сахара, овощные палочки с хумусом. Калорийность перекуса: 150-250 ккал.

3. Чек-лист продуктов (Список для холодильника).

Не нужно выкидывать всё, что любите. Просто пусть 80% рациона строится из этих групп.

Белковый список (выбираем 1 порцию на прием):

- Грудка индейки или курицы
- Филе белой рыбы (треска, тилапия, минтай, судак)
- Красная рыба (горбуша, кета, форель — жирнее, считаем масло в этот день по минимуму)
- Морепродукты (кальмар, креветки — чистый белок)
- Говядина/телятина (нежирные части)
- Субпродукты (печень куриная/говяжья — 1-2 раза в неделю)
- Творог зерненный/мягкий 5%, греческий йогурт (без наполнителей)

- Яйца (2-3 шт.)
- Консервы: тунец в собственном соку (не в масле!)

Овощной список (безлимитный светофор):

Чем разнообразнее цвета, тем лучше кишечному микробиому.

- Зеленые: все виды салатов, шпинат, руккола, огурцы, кабачки, брокколи.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.