



Татьяна Ефремова

Гайд по питанию
на **2000** калорий:
меню-конструктор
на **14** дней.

18+

Татьяна Ефремова

**Гайд по питанию на 2000 калорий:
меню-конструктор на 14 дней.**

«Автор»

2026

Ефремова Т.

Гайд по питанию на 2000 калорий: меню-конструктор на 14 дней. /
Т. Ефремова — «Автор», 2026

Гайд «Питание на 2000 ккал» — это меню-конструктор на две недели для тех, кто хочет поддерживать вес, активно тренируется или просто любит поесть. Вы узнаете, как собрать тарелку по методу ладони, получите список продуктов и готовый план питания. 2000 ккал — это не диета, а вкусная, сытная и сбалансированная еда без голода.

Татьяна Ефремова

Гайд по питанию на 2000 калорий: меню-конструктор на 14 дней.

Гайд по питанию на 2000 калорий: меню-конструктор на 14 дней.

Часть 1. Почему 2000, а не меньше?

2000 калорий — это не «много» и не «для спортсменов». Для многих людей это нормальная калорийность поддержания веса или мягкого дефицита.

Кому подходит 2000 ккал:

- Мужчинам среднего роста и веса, которые хотят снижать вес без голода.
- Женщинам с высокой активностью: тренировки 4-5 раз в неделю, работа на ногах, 10+ тысяч шагов в день.
- Женщинам ростом выше 170-175 см или с крупной костной структурой, которым 1700 ккал дают слишком быструю потерю веса и голод.
- Всем, кто переходит с фазы активного похудения на поддержание результата и хочет плавно расширить рацион.
- Подросткам и молодым людям, которым нужно больше энергии для роста и развития.

Главный принцип: это не «праздник живота», а конструктор, где больше калорий не означает больше сладкого и жирного. Означает — больше цельной еды, больше объема, больше сытости. 2000 ккал из фастфуда — это две пиццы и чувство голода через три часа. 2000 ккал из цельных продуктов — это плотные завтраки, большие тарелки на обед, сытные перекусы и разнообразные ужины.

Часть 2. Как собирается тарелка на 2000 ккал: метод ладони.

Правило тарелки то же, что и для 1700 ккал, но порции щедрее.

Ваша норма на день (4-5 приёмов пищи):

Белок — 5 порций. Одна порция размером с вашу ладонь без пальцев, толщиной примерно в полтора сантиметра. В готовом виде это 120-150 граммов курицы, рыбы, мяса, тофу, творога. На 2000 ккал мы добавляем дополнительную порцию белка по сравнению с 1700, чтобы поддержать мышцы и сытость.

Овощи и зелень — 6-7 порций. Одна порция — ваш кулак. Овощи остаются основой объема. Чем больше овощей, тем легче набирать калораж без перебора по жирам и сахару. Не жалейте овощей: тушите, запекайте, делайте салаты и супы.

Сложные углеводы — 5 порций. Одна порция — ваша горсть в сухом виде или примерно один-полтора кулака в готовом. На 2000 ккал углеводов больше, чем на 1700: можно спокойно позволить себе кашу на завтрак, гарнир на обед и гарнир или хлеб на ужин.

Жиры — 5-6 порций. Одна порция — размером с большой палец. Масла, орехи, семена, авокадо, сыр. Жиры дают калорийность и вкус, не урезайте их слишком сильно, но и не лейте масло «на глаз».

Фрукты — 2-3 порции в день. Одна порция — ваш кулак или одно яблоко. Можно позволить себе больше разнообразия: ягоды, бананы, сезонные фрукты.

Принцип тарелки для обеда и ужина:

Половина тарелки — овощи. Четверть — белок. Четверть — углеводы. Плюс жиры для вкуса и сытости.

Распределение калорий внутри дня:

Завтрак: 450-500 ккал.

Обед: 550-600 ккал.

Перекус: 250-300 ккал.

Ужин: 500-550 ккал.

Остаток — на молоко в кофе, кусочек шоколада, фрукт или лёгкий вечерний чай с чем-то приятным.

Часть 3. Чек-лист продуктов для холодильника:

Белковый список (выбираем 1 порцию на приём):

Куриная грудка или филе бедра без кожи.

Индейка.

Говядина и телятина (нежирные части, фарш).

Рыба белая: треска, минтай, судак, тилапия.

Рыба красная: горбуша, кета, форель, лосось.

Морепродукты: креветки, кальмар, мидии.

Яйца (2-3 штуки).

Творог зернёный или мягкий 5%, греческий йогурт без сахара.

Тофу, темпе.

Консервы: тунец в собственном соку, сардины без масла.

Овощной список (безлимитный):

Все виды салатов, руккола, шпинат.

Огурцы, помидоры, редис, сельдерей.

Кабачки, баклажаны, болгарский перец.

Брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста.

Тыква, морковь, свёкла (умеренно, ближе к углеводам).

Зелёная стручковая фасоль, горошек.

Углеводный список (медленные, сытные):

Гречка.

Овсяная крупа, геркулес долгой варки.

Булгур, киноа, пшено.

Рис бурый, дикий, красный. Белый — после охлаждения.

Макарониз из твёрдых сортов пшеницы.

Картофель, батат (запечённые или отварные, не жареные).

Цельнозерновой и ржаной хлеб.
Бобовые: чечевица, нут, фасоль.

Жировой список:

Оливковое масло Extra Virgin.

Масло сливочное и топлёное (гхи).

Авокадо.

Орехи: грецкий, миндаль, кешью, фундук (сырые, не жареные в масле).

Семена: льна, тыквы, подсолнечника, чиа.

Сыры твёрдые и полутвёрдые, моцарелла, фета.

Яичный желток.

Фрукты и ягоды:

Яблоки, груши, цитрусовые.

Бананы (1 в день, лучше после тренировки).

Ягоды свежие и замороженные.

Киви, ананас, сезонные фрукты.

Часть 4. Меню-конструктор: Неделя 1

Здесь и далее: дни можно менять местами, завтраки и перекусы — взаимозаменяемы. Готовьте на два дня вперёд, если лень стоять у плиты каждый вечер. Это конструктор, а не армейский устав.

День 1

Завтрак. Овсяная каша на молоке 50/50 с водой: 50 граммов овсяных хлопьев долгой варки, горсть ягод, столовая ложка тыквенных семечек. Одно варёное яйцо.

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.