



Татьяна Ефремова

**Гайд по питанию
на 1400–1500
калорий:
максимум сытости
на минимуме
калорий**

18+

Татьяна Ефремова

**Гайд по питанию на 1400-1500
калорий: максимум сытости
на минимуме калорий.**

«Автор»

2026

Ефремова Т.

Гайд по питанию на 1400-1500 калорий: максимум сытости на минимуме калорий. / Т. Ефремова — «Автор», 2026

Гайд «Питание на 1400-1500 ккал» — это меню-конструктор на две недели для тех, кто хочет худеть без голода. Вы узнаете, как получить максимум объёма и сытости на минимуме калорий, какие продукты-спасатели держать в холодильнике и как не сорваться. Без страданий, без запретов, с вкусной едой.

Татьяна Ефремова

Гайд по питанию на 1400-1500 калорий: максимум сытости на минимуме калорий.

Гайд по питанию на 1400-1500 калорий: максимум сытости на минимуме калорий.

Часть 1. Почему 1400-1500 ккал и кому это подходит.

Это нижняя граница здорового дефицита для большинства женщин. Всё, что ниже 1400, без врачебного контроля — это уже зона риска: замедление метаболизма, потеря мышечной массы, дефицит питательных веществ, упадок энергии, срывы.

Кому подходит 1400-1500 ккал:

- Женщинам небольшого роста (до 160 см) с сидячей работой и без интенсивных тренировок, которые хотят плавно снижать вес.
- Женщинам среднего роста (160-168 см), ведущим малоподвижный образ жизни, для похудения с темпом 300-500 граммов в неделю.
- Всем, кто временно (на 2-4 недели) хочет чуть ускорить результат, но не готов голодать.
- Как «перезагрузка» после периода переедания на 1-2 недели.

Кому точно не подходит:

- Мужчинам — для большинства это слишком низкая калорийность.
- Активно тренирующимся людям: 3-4 силовые тренировки в неделю требуют больше энергии.
- Беременным и кормящим.
- Подросткам и людям до 18-20 лет.
- Тем, у кого расстройство пищевого поведения в анамнезе: низкая калорийность может быть триггером.

Часть 2. Главное правило низкокалорийного рациона: объём решает всё.

На 1500 ккал легко попасть в ловушку «мало еды — сильный голод — срыв». Чтобы этого не случилось, нужно строить рацион вокруг продуктов, которые дают максимум объёма на минимум калорий. Это овощи, зелень, ягоды, нежирный белок.

Принцип «Три кита сытости на 1500 ккал»:

Кит первый — белок в каждом приёме пищи. Белок переваривается дольше всего, даёт стабильное чувство сытости и защищает мышцы от разрушения на дефиците. Без достаточного белка вы будете худеть мышцами, а не жиром, и выглядеть «тощей, но дряблой». Норма белка на 1500 ккал — 90-110 граммов. Это 4 порции размером с ладонь в течение дня.

Кит второй — клетчатка и объём. Овощи должны занимать половину каждой тарелки на обед и ужин. Они создают объём, растягивают желудок и дают сигнал сытости. Плюс кормят полезные бактерии кишечника. Чем больше разных овощей, тем лучше. Не жалейте кабачков,

брокколи, листовой зелени, огурцов, помидоров, перца, цветной капусты. Это ваш главный инструмент против голода.

Кит третий — жиры в каждой тарелке, но строго дозированно. На 1500 ккал каждая калория на счету. Жиры — самые калорийные (9 ккал на грамм), но они же дают вкус, сытость и здоровье гормональной системы. Полностью обезжиренный рацион на 1500 ккал — это путь к сухой коже, выпадению волос и отсутствию цикла. Секрет в том, чтобы добавлять жиры осознанно: чайная ложка масла в салат, а не три, горсть орехов, а не пакет.

Часть 3. Метод ладони для 1500 ккал.

Белок — 4 порции в день. Одна порция размером с вашу ладонь без пальцев, толщиной примерно в сантиметр. Это примерно 100-120 граммов в готовом виде курицы, рыбы, нежирного мяса, тофу, или 150-180 граммов творога 5 процентов, или 3 яйца.

Овощи — 6-7 порций в день. Одна порция — ваш кулак в свежем или готовом виде. Овощи можно есть без ограничений по объёму: листовой салат, руккола, шпинат, огурцы, помидоры, кабачки, брокколи, цветная капуста, болгарский перец, редис, сельдерей. Их калорийность настолько низкая, что даже большая миска салата без масла — это 50-70 ккал.

Сложные углеводы — 3 порции в день. Одна порция — ваша горсть в сухом виде или примерно один кулак в готовом. На 1500 ккал углеводы нужно распределять разумно: одна порция на завтрак, одна на обед и одна на ужин или перекус, если есть тренировка. Выбирайте самые сытные и богатые клетчаткой: гречку, овсянку долгой варки, булгур, киноа, чечевицу, батат, цельнозерновой хлеб.

Жиры — 3-4 порции в день. Одна порция — размером с большой палец. Чайная ложка масла, 5-7 орехов, треть авокадо, 15-20 граммов сыра. На 1500 ккал жиры лучше добавлять в каждый приём пищи понемногу, а не съедать всю норму за раз.

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.