

1500 КАЛОРИЙ БЕЗ ГОЛОДА

30 ДНЕЙ ГОТОВОГО МЕНЮ



С РЕЦЕПТАМИ И КБЖУ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Кира Малёк (Мальцева)

1500 калорий без голода

«Автор»

2026

Кира Малёк (Мальцева)

1500 калорий без голода / Кира Малёк (Мальцева) — «Автор», 2026

1500 калорий без голода. 30 дней готового меню Худейте вкусно и сытно — без диет, срывов и подсчёта каждой крошки. Это электронная книга-план: 30 дней полностью готового меню на 1500 калорий. Откройте утром — и просто следуйте плану. Никаких раздумий, что приготовить, и никакого голода. Что внутри: 30 дней меню: завтрак, два перекуса, обед и ужин Точные КБЖУ для каждого блюда Рецепты за 30 минут из продуктов обычного магазина Ни одного повторяющегося дня: сырники, овсяноблины, супы, запеканки, рыба, креветки и десерты Удобно читать с телефона: рецепт — на одном экране Формат: электронная книга (PDF/EPUB), удобно готовить прямо с телефона или планшета на кухне. Просто начните сегодня — и через 30 дней скажите себе спасибо.

© Кира Малёк (Мальцева), 2026

© Автор, 2026

Содержание

День 1	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Кира Мальцева

1500 калорий без голода

Пролог

Сколько раз вы начинали новую жизнь «с понедельника»?

Сколько диет бросали через неделю — потому что голодно, пресно и сил нет?

Сколько раз думали: «Ну почему всё вкусное — это то, что нельзя?»

Если хотя бы раз — эта книга для вас.

Я не обещаю волшебства. Я предлагаю план: 30 дней готового меню на 1500 калорий, где каждый день — сытно, вкусно и разнообразно. Сырники на завтрак, суп на обед, креветки с овощами на ужин и десерт — творожный мусс с какао.

Без голода. Без срывов. Без чувства вины.

Всё, что нужно, — открыть книгу утром и следовать плану. А через 30 дней — оглянуться назад и увидеть, как изменилось тело и настроение.

Начнём?

День 1

Завтрак (~400 ккал): Овсяноблин с творогом и ягодами

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья — 40 г
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко 1,5% — 30 мл
- Творог 5% — 100 г
- Ягоды (замороженные или свежие) — 50 г
- Мёд — 1 ч.л.

Приготовление: Хлопья измельчить в блендере, смешать с яйцом и молоком. Вылить на разогретую антипригарную сковороду, накрыть крышкой, готовить 3–4 минуты с каждой стороны. Внутри выложить творог, свернуть. Сверху — ягоды и мёд.

КБЖУ: ~400 ккал / 24 г белка / 12 г жиров / 50 г углеводов

Перекус (~150 ккал): Яблоко + горсть миндаля

- Яблоко среднее — 1 шт. (80 ккал)
- Миндаль — 10 г (70 ккал)

Приготовление: Не требуется. Миндаль можно слегка подсушить на сухой сковороде — вкус раскроется лучше.

КБЖУ: ~150 ккал / 3 г белка / 7 г жиров / 18 г углеводов

Обед (~500 ккал): Куриная грудка в чесночно-йогуртовом маринаде + булгур + салат

Ингредиенты:

- Куриная грудка — 150 г
- Йогурт натуральный 2% — 50 г
- Чеснок — 1 зубчик
- Булгур (в сухом виде) — 50 г
- Огурец, помидор, зелень — 150 г
- Оливковое масло — 1 ч.л.
- Специи: паприка, куркума, соль, перец

Приготовление: Грудку замариновать в йогурте с давленным чесноком и специями на 15 минут. Запечь при 200°C 20–25 минут (или на гриль-сковороде по 5–6 минут с каждой стороны). Булгур залить кипятком в пропорции 1:2, варить 10–12 минут. Овощи нарезать, заправить маслом и зеленью.

КБЖУ: ~500 ккал / 45 г белка / 14 г жиров / 45 г углеводов

Перекус (~100 ккал): Кефир с корицей

- Кефир 1% — 200 мл
- Корица — щепотка

Приготовление: Смешать. Можно взбить в шейкере — получится пенный напиток.

КБЖУ: ~100 ккал / 6 г белка / 2 г жиров / 8 г углеводов

Ужин (~350 ккал): Запечённая рыба с овощами

Ингредиенты:

- Белая рыба (минтай, треска, судак) — 180 г

- Кабачок — 100 г
- Перец болгарский — 80 г
- Помидоры черри — 60 г
- Лимон — 2 дольки
- Оливковое масло — 1 ч.л.
- Чеснок, тимьян, соль, перец

Приготовление: Овощи нарезать крупно, выложить на противень, сбрызнуть маслом, посыпать специями. Рыбу положить сверху, накрыть дольками лимона и чесноком. Запекать при 190°C 20–25 минут. Подавать с зеленью.

КБЖУ: ~350 ккал / 35 г белка / 12 г жиров / 22 г углеводов

	А	В	С	Д	Е
1	Приём	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
2	Завтрак	400	24	12	50
3	Перекус 1	150	3	7	18
4	Обед	500	45	14	45
5	Перекус 2	100	6	2	8
6	Ужин	350	35	12	22
7	Итого	~1500	~113 г	~47 г	~143 г

Советы:

- Пейте воду между приёмами пищи (1,5–2 л в день).
- Если тренируетесь, добавьте 100–150 ккал за счёт белка (например, протеиновый коктейль или +50 г курицы).
- Специи и зелень — без ограничений: они почти не добавляют калорий, но сильно улучшают вкус.

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.