

La Dieta 1200 Calorie

La dieta, al contrario di quanto normalmente si pensa, è l'organizzazione di più razioni alimentari nel tempo, ovvero non la rinuncia ad un pasto ma la pianificazione, anche sotto l'aspetto delle calorie assunte, dei vari pasti.

L'alimentazione, invece, è l'assunzione di tutti i principi nutritivi capaci a fornire l'energia necessaria per compiere tutte le funzioni vitali dell'organismo e a rinnovare le strutture che vengono usurate nel tempo. La quantità e la qualità degli alimenti necessari alla vita ed alle attività dell'organismo viene definita razione alimentare. Il vero "segreto" per dimagrire in salute e mantenere in seguito il peso ottimale è quello di imparare a mangiare correttamente, attuando una dieta qualitativamente e quantitativamente equilibrata.

Suggeriamo di seguito un esempio di programma alimentare per un'ipotetica **dieta a 1200 calorie**. Il menù della dieta è fittizio e del tutto esplicativo. Per intraprendere una **dieta 1200 calorie** ti consigliamo di avvalerti di un medico nutrizionista esperto.

A colazione, un'ipotetica **dieta 1200 calorie** potrebbe prevedere: latte intero 150 gr / 1 vasetto di Yogurt (125 gr)
3 fette biscottate
Seconda colazione
2 mele o pere

Per il pranzo potrebbero andare:
70 gr di pasta o riso
300 gr verdura
2 cucchiaini d'olio

A merenda un ipotetico **menu della dieta 1200 calorie** potrebbe prevedere un pasto come una seconda colazione

Cena 120 gr di vitellone / 135 gr bistecca di maiale / 170 gr pesce / 200 gr pollo senza pelle / 60 gr legumi secchi, 180 gr legumi freschi o surgelati / 2 uova / 60 gr prosciutto crudo / 70 gr bresaola / 50 gr formaggio / 60 gr prosciutto cotto
300 gr verdura
40 gr pane
2 cucchiaini d'olio

Nome: *Dieta Liquida*

Obiettivo: *Combattere la cellulite*

Alimenti consentiti: *Carni magra, legumi, cereali*

Alimenti sconsigliati: *Gli alimenti che favoriscono la ritenzione idrica*

Il servizio [diete](http://www.tisanebenessere.com) è offerto da www.tisanebenessere.com. La scheda ha valenza informativa, prima di intraprendere una dieta ti consigliamo di consultare un medico o un dietista.