



 **KINDORA**

DIETA 1200 CALORII:

***GHID COMPLET PENTRU O PIERDERE ÎN
GREUTATE SĂNĂTOASĂ***



CUPRINS

1. **DIETA 1200 CALORII**
2. **PRINCIPIILE DE BAZĂ**
3. **BENEFICII ȘI RISCURI**
4. **ALIMENTAȚIA ÎN DIETA 1200 CALORII**
5. **MACRONUTRIENȚI**
6. **STRUCTURA ȘI PLANIFICAREA MESELOR**
7. **EXEMPLE DE MENIURI**
8. **IDEI DE RETETE**
9. **HIDRATARE ȘI SPORT**
10. **RECOMANDĂRI GENERALE**
11. **PROVOCĂRI ȘI SOLUȚII**
12. **REZULTATE ȘI POVEȘTI DE SUCCES**
13. **DEFICITE NUTRIȚIONALE ȘI SUPLIMENTE ALIMENTARE**
14. **FAQ**
15. **REZULTATE ȘI CONCLUZII**



DIETA 1200 CALORII

Dieta 1200 calorii poate fi o metodă foarte eficientă pentru a pierde în greutate în mod sănătos și sustenabil, mai ales dacă pornești la drum pregătit cu toate informațiile de care ai nevoie ca să treci peste provocările ce o să apară în drumul tău. Tocmai de aceea, ți-am pregătit acest ghid complet despre dieta 1200 calorii, în care vei găsi răspunsurile, soluțiile și sfaturile practice de care ai nevoie. Să începi o dietă cu restricții calorice poate fi dificil la început și pot apărea momente în care vei simți tentația de a renunța sau de a te abate de la planul stabilit, mai ales în momentele mai dificile, când toată lumea mănâncă tort, iar tu trebuie să urmezi un meniu de 1200 calorii.

Scor 3.8/5

Ușurință



Varietate



Menținerea rezultatelor



Bazat pe știință



Sățietate



30% Proteine

50% Carbohidrați

20% Grăsimi

Vitamine în deficit

Vitamina A
Vitamina D3
Vitamina E
Vitamina B6
Vitamina B9
Vitamina B12
Vitamina C

Minerale în deficit

Crom
Cupru
Fier
Magneziu
Seleniu
Zinc
Mangan

Pe parcursul acestui ghid îți vom răspunde la toate întrebările, aducându-ți argumente științifice, dar și o abordare sănătoasă și plină de respect față de corpul tău și plină empatie față de tine.

PRINCIPIILE DE BAZĂ

La fel ca și în cazul altor diete hipocalorice, dieta de 1200 calorii se bazează pe principiul reducerii aportului caloric pentru a atinge pierderea în greutate. Cu siguranță ai auzit deja de conceptul de deficit caloric, care reprezintă diferența dintre energia consumată prin alimentație și energia arsă de organism pe parcursul zilei. Atunci când consumi mai puține calorii decât arzi, te afli în deficit caloric. Ai grijă, însă, căci un deficit caloric sănătos și sustenabil pentru dieta de 1200 calorii se situează între 400 și 1000 de calorii pe zi. Dacă deficitul tău caloric depășește 1000 de calorii, dieta poate deveni prea restrictivă și există riscul să întâmpini efectul yo-yo, adică să recâștigi greutatea după ce termini dieta și, mai grav, să îți încetinești metabolismul bazal.

Metabolismul bazal reprezintă energia consumată de corp în repaus pentru a-și menține funcțiile vitale. Atunci când urmezi o dietă excesiv de restrictivă și consumi prea puține calorii, adică atunci când deficitul caloric depășește 1000 de calorii pe zi, corpul primește semnalul că nu obține suficientă hrană și începe să economisească energie. Pentru a face acest lucru, metabolismul bazal încetinește, reducând viteza cu care arzi calorii chiar și în repaus. Aceasta înseamnă că, pe măsură ce metabolismul tău bazal scade, vei arde mai puține calorii chiar și în timpul perioadelor de repaus, ceea ce complică procesul de pierdere în greutate. Acest fenomen poate duce la stagnarea în procesul de slăbire atunci când vrei să urmezi un meniu 1200 calorii și poate face ca pierderea în greutate să fie mai dificilă.

Noi îți recomandăm să îți propui ca obiectiv să ai un deficit caloric de 500 calorii pe zi, căci acest deficit este și eficient, și sustenabil. Având acest deficit, vei slăbi aproximativ 1 kg pe săptămână. Un alt lucru pe care trebuie să îl știi este că acest deficit caloric trebuie să fie în raport cu rata de calorii pe care corpul tău le arde, adică în raport cu metabolismul tău bazal (RMB) și cu Cheltuiala ta Zilnică de Energie (TDEE). Le poți calcula pe amândouă folosind calculatorul nostru gratuit. Ce înseamnă acest lucru pentru dieta 1200 calorii? Asta înseamnă că un meniu de 1200 calorii este cel mai potrivit persoanelor care au un TDEE de 1700 calorii. Dacă TDEE-ul tău este între 1700 – 2000 calorii, poți în continuare să ții dieta 1200 calorii, dar ai grijă la semnalele corpului tău de oboseală, iritație și foame continuă. Dacă TDEE-ul tău este considerabil mai mare de 2000 calorii, nu îți recomandăm să ții dieta 1200 calorii pentru că te vei lovi de efectul yo-yo, cel despre care îți povesteam mai devreme.

BENEFICII ȘI RISCURI

Pentru a înțelege mai bine această dietă hipocalorică, am pregătit pentru tine toate informațiile necesare în ceea ce privește beneficiile și riscurile. Iată ce e bine să știi:

Dieta 1200 de calorii - beneficii

Scopul principal al unui regim 1200 calorii este de a ajuta la pierderea în greutate într-un mod sănătos și sustenabil. Prin consumul controlat de calorii, poți crea un deficit energetic care va determina organismul să ardă grăsimile stocate pentru a obține energie.

Dacă respecti recomandările din acest ghid și menții un deficit caloric de 500 calorii pe zi în mod consistent, vei reuși să slăbești în greutate aproximativ 1 kg pe săptămână.

Dieta 1200 de calorii - riscuri

Este important să menționăm că dieta 1200 calorii nu este potrivită pentru toată lumea. Îți spunem mai devreme că un meniu de 1200 calorii nu este potrivit pentru persoanele cu un TDEE mai mare de 2200 calorii. De asemenea, femeile gravide sau care alăptează, adolescenții în perioada de creștere, persoanele cu anumite afecțiuni medicale sau care practică exerciții fizice intense ar trebui să evite un regim 1200 calorii sau să îl urmeze sub supravegherea unui medic sau a unui specialist în nutriție.

ALIMENTAȚIA ÎN DIETA 1200 CALORII

Atunci când urmezi o cură de slăbire care presupune să consumi doar 1200 de calorii pe zi, este important să alegi cu grijă alimentele pe care le consumi, pentru a te asigura că acestea te hrănesc corespunzător. Astfel, că e indicat să optezi pentru mâncare sățioasă și bogată în micronutrienți pentru a evita dezechilibrele nutriționale.

Meniu adaptat în funcție de nevoile individuale

Este important să înțelegi că dieta 1200 calorii este o recomandare generală și poate necesita ajustări în funcție de nevoile individuale. Dacă ai un nivel ridicat de activitate fizică și faci sport săptămânal sau anumite cerințe nutriționale speciale, este posibil să fie necesar să crești aportul caloric sau să faci modificări pentru a răspunde nevoilor tale specifice.

Să luăm exemplul unei femei de 45 ani, înălțime 165 cm și cu un nivel de activitate sedentar. Dacă aceeași femeie ar crește nivelul de activitate fizică de la sedentar la moderat, adică ar începe să facă sport de 3-4 ori pe săptămână, TDEE-ul ei ar crește la aproximativ 2100 calorii, ceea ce înseamnă că un meniu de 1200 calorii pe zi ar fi prea puțin pentru ea și că i s-ar potrivi mult mai bine o dietă 1600 calorii. În plus, poți adapta dieta 1200 calorii la preferințele și stilul tău de alimentație specific. În secțiunea de meniuri a acestui ghid vei găsi o varietate de opțiuni, inclusiv un meniu vegetarian 1200 calorii, meniu vegan, meniu 1200 calorii low-carb și proteic.



Alimente permise și interzise

Alegerea alimentelor potrivite este cheia succesului în dieta 1200 calorii. Ca regulă de aur, reține că legumele au un volum mare și un număr mic de calorii, ceea ce le face să fie perfecte pentru a-ți da senzația că mănânci arhisuficient și că totuși slăbești, ca să nu mai vorbim de cât de sănătoase și bune sunt pentru întregul tău corp, inclusiv pentru creier. Dacă ești în căutarea unui meniu vegetarian 1200 calorii, rămâi aici pentru a vedea recomandarea noastră. De asemenea, ține minte că proteinele sunt cele mai bune când vine vorba de senzația de sațietate, iar ele îți și mențin masa musculară, ceea ce îți accelerează metabolismul, așadar încearcă să ai o dietă 1200 calorii cât mai proteică. Optează pentru proteine slabe, cum ar fi carne slabă, pește, ouă și leguminoase. Încearcă să te concentrezi pe alimente integrale, neprocesate și bogate în nutrienți și include în alimentație carbohidrați complecși, cum ar fi cereale integrale, orez brun și legume cu conținut scăzut de amidon. Nu uita să consumi și grăsimi sănătoase, cum ar fi avocado, nuci și uleiuri nerafinate.

Dieta 1200 calorii - **alimente permise**

Există o varietate de alimente permise în dieta 1200 calorii. Acestea includ:

Carne slabă

Pui fără piele, curcan, pește slab în grăsimi.

Leguminoase

Fasole, linte, năut, bogate în proteine și fibre.

Ouă

Bogate în proteine și nutrienți esențiali.

Lactate cu conținut scăzut de grăsimi

laurt grecesc, brânză slabă.

Cereale integrale

Orez brun, ovăz, quinoa.

Legume

Broccoli, spanac, morcovi, ardei, roșii.

Fructe

Mere, banane, portocale, căpșuni.

Grăsimi sănătoase

Avocado, ulei de măsline, nuci, semințe de chia.

Dieta 1200 calorii - **alimente interzise**

Ca în orice dietă, alimentele bogate în zahăr adăugat, grăsimi trans și calorii goale, cum ar fi dulciurile, băuturile carbogazoase, alimentele prăjite și alimentele procesate sunt de evitat. Când începi să ții un regim 1200 calorii, este necesar să înlocuiești aceste alimente nesănătoase cu opțiuni mai nutritive și mai sănătoase. În secțiunea "Rețete culinare 1200 calorii" a acestui poți găsi câteva sugestii de gustări sănătoase cu care să înlocuiești dulciurile. În același timp, noi suntem adepții echilibrului și sustenabilității și știm că o dietă cu prea multe restricții poate să ducă la frustrare și la abandonarea regimului, așa că recomandarea noastră este ca, dacă simți că o să-ți fie extrem de greu să renunți de tot la un anumit aliment, precum ciocolata, să incluzi o bucățică mică în dieta 1200 calorii. Îți recomandăm o rețetă de salată de macrou la cuptor cu legume mediteraneene. Fă tot posibilul să consumi acel aliment în prima parte a zilei deoarece seara metabolismul tău va încetini, iar kaloriile din dulcele respectiv nu vor avea timp să se consume.

Fun Fact

Această dietă poate avea și alte beneficii, cum ar fi îmbunătățirea sensibilității la insulină, reducerea riscului de boli cronice și creșterea stimei de sine.



MACRONUTRIENȚI

Distribuția macronutrienților este esențială în orice dietă de slăbit, iar aceasta nu face excepție. Află cum să calculezi necesarul de macronutrienți pentru ca regimul tău alimentar să fie cel mai eficient.

Cum să-ți calculezi necesarul de macronutrienți

În dieta 1200 calorii, este important să asiguri un echilibru adecvat între macronutrienți, adică între proteine, carbohidrați și grăsimi. Cum arată o farfurie echilibrată, care conține toți macronutrienții necesari? Recomandările generale sunt să obții aproximativ 45-55% din calorii din carbohidrați, 20-25% din proteine și 20-35% din grăsimi. O mare greșeală pe care mulți oameni care țin dieta 1200 calorii o fac este că ei nu țin cont de macronutrienți, iar acest lucru duce la senzația de foamete, iritabilitate și slăbiciune. Cu cât reușești să îi oferi corpului tău macronutrienții de care are nevoie, chiar dacă ești în deficit caloric, cu atât corpul tău va utiliza mai bine și mai eficient kaloriile pe care i le dai, nivelul de glucoză va rămâne mai stabil în corp și tu vei reuși să ții dieta 1200 calorii cu mai multă ușurință.

Cum și de ce să mănânci suficiente proteine

Prima categorie absolut esențială a macronutrienților este formată din proteine. Acestea sunt esențiale pentru construirea și menținerea masei musculare și pentru sănătatea generală și, poate cel mai relevant pentru tine atunci când ții dieta 1200 calorii, proteinele sunt cele mai bune prietene ale tale pentru că ele îți dau senzația de sațietate. Proteinele sunt compuse din aminoacizi, care sunt fundamentali pentru funcționarea normală a corpului. Consumând suficiente proteine o să reușești să îți menții masa musculară, să susții procesul de ardere a grăsimilor și să te simți sătul pentru o perioadă mai lungă de timp. Dar cum poți obține suficiente proteine în dieta de 1200 calorii? Ei bine, iată două exemple practice:

Exemplul 1

Mic dejun: Poți încerca o omletă formată din 2 ouă, legume precum spanac și ciuperci și o felie de brânză degresată (250 grame, 200 de calorii, 20 de grame de proteine).

Prânz: Poți opta pentru un piept de pui la grătar cu salată de varză, roșii și castraveți. (350 grame, aproximativ 250 de calorii și 30 de grame de proteine).

Cină: Încearcă somon la grătar cu sparanghel și o lingură de ulei de măsline (265 grame, 350 de calorii și 30-33 de grame de proteine).

Gustare: Poți savura un iaurt grecesc simplu cu semințe de chia (165 grame, 150 de calorii și 10 grame de proteine).

Exemplul 2

Mic dejun: Un smoothie proteic cu lapte de migdale, proteine vegetale în pudră, o mână de spanac, o jumătate de banană și o lingură de unt de migdale poate fi o opțiune delicioasă (250 ml, aproximativ 250-300 de calorii și 15-20 de grame de proteine)

Prânz: Încearcă o salată cu ton din conservă, mix de legume și dressing cu conținut scăzut de calorii. (350 grame, 200-250 calorii și 15-20 grame proteine)

Cină: Optează pentru tofu la grătar cu legume wok și sos de soia redus în sodiu (400 grame, 300-350 calorii, 20-25 grame proteine)

Gustare: O mână de migdale și un iaurt grecesc simplu de 80 ml sunt o alegere excelentă, oferindu-ți aproximativ 200-250 de calorii și 10-15 grame de proteine.

Aceste exemple demonstrează că poți obține suficiente proteine în dieta de 1200 calorii prin alegerea alimentelor bogate în proteine, cum ar fi ouăle, carnea slabă, peștele, lactatele degresate și proteinele vegetale. Asigură-te că incluzi proteine în fiecare masă și gustare pentru a beneficia de aportul lor în cadrul dietei tale de slăbire. Iar dacă vrei să te asiguri că îți iei toate proteinele de care ai nevoie, însă dintr-un meniu vegetarian 1200 calorii, rămâi în acest articol pentru a vedea recomandarea noastră.

Poți mânca carbohidrați în timpul acestui regim?

Carbohidrații sunt deseori considerați inamici în procesul de slăbire și s-a răspândit deseori prin social media mitul conform căruia consumul de carbohidrați în dieta 1200 calorii este absolut interzis. Însă, ca de obicei, adevărul este mai nuanțat de atât. Carbohidrații sunt principala sursă de energie pentru organism și au un rol important în funcționarea normală a acestuia.



Dacă excluzi total carbohidrații din dieta 1200 kcal, e foarte posibil să simți o lipsă de energie și inclusiv să-ți fie afectată performanța fizică și mentală. Tocmai de aceea, noi îți recomandăm ca în cadrul dietei de 1200 de calorii, să nu excluzi complet carbohidrații, ci să alegi carbohidrați sănătoși și să îi incluzi în alimentație în cantități moderate. Iată câteva exemple practice:

- **Optează pentru carbohidrați complecși:** Alege surse de carbohidrați complecși, cum ar fi cerealele integrale (orez brun, quinoa, hrișcă), pâinea integrală, paste integrale și leguminoase (linte, fasole, mazăre). Acești carbohidrați furnizează fibre, vitamine și minerale esențiale.
- **Porționează corect carbohidrații când îți construiești un meniu 1200 calorii:** Este important să ții cont de porționarea carbohidraților pentru a te asigura că rămâi în limitele calorice. O porție potrivită de carbohidrați înseamnă aproximativ 1/2 cană de orez sau paste găsite, 1 felie de pâine sau 1/2 cană de leguminoase. Consultă secțiunea “Rețete culinare 1200 calorii” din acest ghid complet dacă vrei să vezi cum să porționezi corect carbohidrații.
- **Alege surse de carbohidrați cu conținut scăzut de calorii:** Optează pentru legume cu conținut scăzut de calorii și bogate în fibre, cum ar fi broccoli, sparanghelul, spanacul, castraveții și dovleceii. Acestea îți vor oferi senzația de sațietate și vor aduce beneficii nutriționale. Este important să nu demonizezi carbohidrații atunci când ții dieta 1200 calorii. Concentrează-te pe a alege carbohidrați sănătoși și pe a fi atent la cantitate, astfel încât să îți menții nivelul de energie și să beneficiezi de nutrienții esențiali de care corpul tău are nevoie, mai ales în timpul unui proces atât de stresant pentru el, cum e procesul de pierdere în greutate. Iar dacă ești în căutarea unui meniu vegetarian 1200 calorii, dă click aici pentru a vedea recomandarea noastră.
- **Mănâncă fructe** precum mere, pere, afine, caise, zmeură, kiwi, portocale, prune și coacăze.

Sumar

În acest regim alimentar e indicat să alegi alimente sănătoase, bogate în proteine, dar și grăsimi sănătoase și carbohidrați „buni”. Optează pentru mâncare plină de nutrienți și cu puțin calorii, cum sunt legumele.



STRUCTURA ȘI PLANIFICAREA MESELOR

Planificarea meselor când ții o dietă de 1200 calorii poate fi provocatoare, deoarece trebuie să îți asiguri un aport adecvat de nutrienți în limitele calorice reduse. În plus, poate că te întrebi dacă ar trebui să ai neapărat 3 mese pe zi, sau să ai mai multe mese mai mici, și ce să faci cu gustările, sau cum să te descurci atunci când călătorești sau când iei masa în oraș cu prietenii.

Cum planifici mesele

O să-ți răspundem rând pe rând la toate aceste întrebări despre cum să ții un regim 1200 calorii. În ceea ce privește numărul de mese pe zi, contrar sfaturilor generale, este important să știi că nu există o rețetă universală care să funcționeze la toată lumea. În schimb, un criteriu mult mai solid în baza căruia medicii nutriționiști recomandă prezența sau absența gustărilor este rezistența la insulină a persoanei care vrea să slăbească.

Rezistența la insulină poate afecta reglarea nivelului de zahăr din sânge și îți poate influența capacitatea ta de a pierde în greutate. În cazul în care ai rezistență la insulină, îți recomandăm să reduci numărul de mese și să elimini gustările din dieta 1200 calorii pe zi meniu. Eliminând gustările, nivelul tău de glucoză din sânge va fi mai stabil pe parcursul zilei și astfel îți va fi mai ușor să controlezi senzația de foame.

Dacă, în schimb, nu ai rezistență la insulină și preferi să ai și gustări pe parcursul zilei, poți face liniștit acest lucru, atât timp cât te asiguri că toate mesele tale însumează 1200 calorii. Gustările te vor ajuta să îți controlezi senzația de foame (dacă ea apare între mese), și să mănânci mai puțin la mesele principale.

Dacă vrei să știi cum să-ți planifici mesele în timpul călătoriilor, ieșirilor în oraș și la restaurant și în timpul evenimentelor sociale, citește secțiunea “Dieta 1200 calorii provocări și soluții” a acestui ghid. Iar dacă ai nevoie de un pic de inspirație, consultă secțiunea “Rețete culinare 1200 calorii” din acest ghid complet.

EXEMPLE DE MENIURI

Cura de slăbire ce presupune consumul a 1200 de calorii poate fi destul de ofertantă în ceea ce privește mesele. Iată câteva exemple de meniuri zilnice în care te poți încadra.

Meniu 1200 Calorii Săptămânal

Aceste rețete sunt nu doar sănătoase, ci și aliniate cu principiile unei diete sănătoase, dar sunt și delicioase, oferindu-ți varietate și gust în alimentația ta zilnică.

Luni

Masă	Mâncare	Calorii
Mic dejun	Omletă dintr-un ou și un albuș + 40 g de cașcaval light sau 40 mozzarella Galbani light 70 g măsline verzi/ negre deshidratate 40 g pâine (toast integral, lipie integrală, pâine cu semințe)	400
Prânz	150 g de piept de pui/ curcan SAU 120 g de pulpă de pui/ curcan pe grătar 100 g bulgur fiert 300 g salată de roșii, castraveți, salată verde, iceberg, ridichi, ceapă, murături, sfeclă	400
Cină	Supă cremă de roșii (porție = 300 g) 120 g telemea light	400

Marti

Masă	Mâncare	Calorii
Mic dejun	150 g iaurt 2% Keffir sau 200 ml de lapte 1,5% grăsime 30 g ovăz integral 20 g semințe 300 g fructe de pădure	400
Prânz	140 g muschiuleț de porc sau 120 g muschi de porc 300 g salată de varză murată 100 g mămăligă (apă, sare, mălai) SAU 100 g cartof (fiert/ la cuptor)	400
Cină	Wok cu creveți și legume 150 g creveți 300 g legume: ardei gras, broccoli, usturoi, ceapă, ardei iute, zeamă de lămâie 1 linguriță de sos de soia/ ulei de pește	400

Miercuri

Masă	Mâncare	Calorii
Mic dejun	40 g pâine integrală 50 g somon afumat 60 g avocado (1/2 bucăți de avocado) 70 g ricotta 150 g legume (salată verde, roșii, castravete)	400
Prânz	Mâncărică de ciuperci	400
Cină	Supă cremă de legume	400

Joi

Masă	Mâncare	Calorii
Mic dejun	40 g lipie integrală Omletă din 2 ouă 40 g mozzarella light (Galbani) 30 măsline verzi 150 g legume	400
Prânz	140 g muschiuleț de porc sau 120 g muschi de porc 300 g salată de varză murată 100 g mămăligă (apă, sare, mălai) SAU 100 g cartof (fiert/ la cuptor)	400
Cină	Wok cu creveți și legume	400

Vineri

Masă	Mâncare	Calorii
Mic dejun	Omletă dintr-un ou și un albuș + 40 g de cașcaval light sau 40 mozzarella Galbani light 70 g măsline verzi/ negre deshidratate 40 g pâine (toast integral, lipie integrală, pâine cu semințe)	400
Prânz	100 g linte fiartă în prealabil 30 g caise deshidratate 1 linguriță de ulei 100 g vinete coapte 50 g suc de roșii 50 g ardei gras 1 ceapă	400
Cină	Supă cremă de legume	400

Sâmbătă

Masă	Mâncare	Calorii
Mic dejun	150 g iaurt 2% Keffir sau 200 ml de lapte 1,5% grăsime 30 g ovăz integral 20 g semințe 300 g fructe de pădure	400
Prânz	150 g de piept de pui/ curcan SAU 120 g de pulpă de pui/ curcan pe grătar 100 g bulgur fiert 300 g salată de roșii, castraveți, salată verde, iceberg, ridichi, ceapă, murături, sfeclă	400
Cină	Supă cremă de roșii (porție = 300 g) 120 g telemea light	400

Duminică

Masă	Mâncare	Calorii
Mic dejun	40 g pâine integrală 50 g somon afumat 60 g avocado (1/2 bucăți de avocado) 70 g ricotta 150 g legume (salată verde, roșii, castravete)	400
Prânz	140 g muschiuleț de porc sau 120 g muschi de porc 300 g salată de varză murată 100 g mămăligă (apă, sare, mălai) SAU 100 g cartof (fiert/ la cuptor)	400
Cină	Supă cremă de legume	400

Meniu 1200 Calorii Vegetarian

Masă	Mâncare	Calorii
Mic dejun	Omletă cu 2 ouă și legume precum spanac, ciuperci și roșii (aproximativ 200 de calorii) 1 felie de pâine integrală prăjită (aproximativ 80 de calorii) 1/2 avocado feliat (aproximativ 80 de calorii) O cană de ceai verde sau cafea neîndulcită (fără calorii)	360-400
Prânz	Salată de quinoa cu legume proaspete (cum ar fi castraveți, morcovi, ardei gras) și felii de avocado (aproximativ 300 de calorii la 150 grame de quinoa fiert și 150 grame de legume) 1/2 cană de tofu la grătar (aproximativ 100 de calorii)	400
Cină	300 grame de tocăniță de linte verde cu legume (cum ar fi ceapă, morcovi, dovlecei) (aproximativ 300 de calorii) O felie de pâine integrală (aproximativ 80 de calorii)	400

Meniu 1200 Calorii Vegan

Masă	Mâncare	Calorii
Mic dejun	150 grame Brânză tofu la grill cu legume la abur (aproximativ 200 de calorii) 1 felie de pâine integrală prăjită (aproximativ 80 de calorii) 1/2 avocado feliat (aproximativ 80 de calorii) O cană de ceai verde sau cafea neîndulcită (fără calorii)	360
Gustare de dimineață	1 măr mediu	80
Prânz	Salată de quinoa cu legume proaspete (cum ar fi castraveți, morcovi, ardei gras) și felii de avocado (aproximativ 300 de calorii la 150 grame de quinoa fiert și 150 grame de legume) 1/2 cană de tofu la grătar (aproximativ 100 de calorii)	400
Cină	300 grame de tocăniță de linte verde cu legume (cum ar fi ceapă, morcovi, dovlecei) (aproximativ 300 de calorii) O felie de pâine integrală (aproximativ 80 de calorii)	300-400

Meniu 1200 Calorii **Low-Carb**

Masă	Mâncare	Calorii
Mic dejun	Omletă din 3 ouă albe și 1/2 cană de spanac, gătită într-o linguriță de ulei de măsline (180 calorii, 20g proteine) 1 felie de brânză cheddar (110 calorii, 7g proteine)	390
Gustare	1/2 cană de nuci mixte	180
Prânz	Salată de ton cu avocado și castraveți	300
Cină	Somon la grătar (150g) cu sparanghel (1 cană) și unt (1 linguriță)	300

Meniu 1200 Calorii **Proteic**

Masă	Mâncare	Calorii
Mic dejun	Omletă din 2 ouă întregi și 1/2 cană de spanac, O jumătate de avocado	380
Prânz	Salată de ton cu legume verzi	300
Gustare	1 cană de iaurt grecesc degresat cu 1/2 cană de afine	120
Cină	Piept de pui la grătar (150g) cu legume la grătar	300

IDEI DE REȚETE

Când vine vorba de rețete culinare pentru dieta 1200 calorii, există câteva recomandări generale pe care le poți urma pentru a-ți asigura succesul și pentru a-ți menține motivația pe parcursul procesului de slăbire. În primul rând, încearcă să te concentrezi pe alimente naturale și nealterate, precum legumele, fructele, carnea slabă, peștele, ouăle și produsele lactate cu conținut scăzut de grăsimi. Aceste alimente sunt bogate în nutrienți și au un conținut caloric redus, ceea ce le face ideale pentru o dieta 1200 calorii. Dacă ești în căutarea unui meniu vegetarian 1200 calorii, rămâi pe această pagină pentru a descoperi meniul pe care ți-l recomandăm noi.

În al doilea rând, încearcă să fii creativ și să experimentezi cu diferite combinații de ingrediente pentru a-ți menține gustul și diversitatea în farfurie. Folosește condimente și ierburi aromatice pentru a adăuga savoare fără să adaugi calorii suplimentare. De asemenea, încearcă să gătești în moduri sănătoase, cum ar fi la abur, la grătar sau în cuptor, evitând prăjirea în ulei sau utilizarea sosurilor bogate în grăsimi.

Astfel, în timp ce urmezi o dieta 1200 calorii, poți să te bucuri în continuare de preparate delicioase și sănătoase. Fii creativ, încearcă noi rețete și bucură-te de mâncărurile pe care le pregătești. Amintește-ți că această dietă este o oportunitate de a-ți schimba stilul de viață și de a te îndrepta către o versiune mai sănătoasă și mai fericită a ta.



20 alternative sănătoase și de dietă la cele mai populare deserturi

- Înghețată de banane congelate în loc de înghețată obișnuită.
- Smoothie de fructe proaspete în loc de shake-uri sau băuturi răcoritoare.
- Budincă de semințe chia cu lapte vegetal și fructe proaspete în loc de budincă obișnuită.
- Prăjitură de mere fără zahăr adăugat în loc de prăjituri cu multă cremă.
- Fructe proaspete sau uscate în loc de bomboane sau ciocolată.
- Cheesecake cu brânză de vaci și iaurt grecesc în loc de cheesecake tradițional.
- Tartă cu fructe proaspete și crustă făcută din fulgi de ovăz și nuci în loc de tarte cu foietaj.
- Biscuiți integrali sau făcuți în casă în loc de biscuiți cu zahăr și făină albă.
- Sorbet de fructe naturale în loc de înghețată cu cremă.
- Smoothie bowl cu fructe și semințe în loc de boluri de cereale îndulcite.

- Prajitura cu morcov și nuci în loc de prăjituri cu multă glazură.
- Plăcintă cu mere fără crustă și îndulcitori naturali în loc de plăcinte cu aluat.
- Budincă de ovăz cu fructe proaspete și miere în loc de budinci cu mult zahăr.
- Batoane de cereale făcute în casă cu fulgi de ovăz și fructe uscate în loc de batoane de cereale din comerț.
- Clătite integrale cu sirop de arțar și fructe proaspete în loc de clătite cu sirop și frișcă.
- Salată de fructe cu iaurt grecesc în loc de prăjituri sau prăjituri cu fructe.
- Mousse de ciocolată neagră făcută cu avocado și cacao în loc de mousse de ciocolată obișnuit.
- Pudră de cacao amestecată cu lapte vegetal și îndulcitori naturali în loc de ciocolată caldă instant.
- Semințe de chia înmuiate în lapte vegetal cu aromă de vanilie în loc de budinci de ciocolată.
- Turtă dulce făcută în casă cu făină integrală și îndulcitori naturali în loc de turtă dulce tradițională.

6 mâncăruri pe care le poți prepara în 10-15 minute

Iată 6 rețete culinare pe care le poți pregăti în 10-15 minute și pe care le poți integra cu ușurință în dieta 1200 kcal menu, chiar și când programul tău este foarte încărcat:

Omletă cu legume (aproximativ 300-350 calorii)

Ingrediente: ouă, ardei gras, ceapă, ciuperci, spanac, brânză feta.

Preparare: Bate ouăle într-un bol și adaugă legumele tăiate cubulețe. Toarnă compoziția într-o tigaie antiaderentă și gătește până când ouăle sunt bine coapte. Adaugă brânză feta deasupra și servește.

Wrap cu piept de pui și legume: (aproximativ 300-350 calorii)

Ingrediente: piept de pui la grătar, lipie integrală, roșii, castraveți, salată verde, sos de iaurt și mărar.

Preparare: Taie pieptul de pui în fâșii subțiri. Întinde sosul de iaurt pe lipie și adaugă pieptul de pui și legumele tăiate fâșii. Rulează lipia și savurează.

Salată de quinoa cu legume: (aproximativ 350-400 calorii)

Ingrediente: quinoa, castraveți, roșii, mărar, lămâie, ulei de măsline.

Preparare: Gătește quinoa conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Amestecă quinoa cu castraveții și roșiile tăiate cubulețe. Adaugă mărar proaspăt tocat, sucul de lămâie și uleiul de măsline. Amestecă bine și servește.

Salată de ton cu avocado:(aproximativ 350-400 calorii)

Ingrediente: ton în conservă, avocado, castraveți, roșii, ceapă roșie, lămâie, ulei de măsline.

Preparare: Amestecă tonul scurs de apă cu avocado tăiat cubulețe, castraveți, roșii și ceapă roșie. Storce puțină lămâie peste salată și adaugă ulei de măsline. Condimentează cu sare și piper.

Salată de pui cu quinoa: (aproximativ 350-400 calorii)

Ingrediente: piept de pui la grătar, quinoa, salată verde, roșii, castraveți, dressing cu iaurt și usturoi.

Preparare: Fierbe și taie pieptul de pui în bucăți mici. Gătește quinoa conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Așează salata verde într-un castron și adaugă pieptul de pui, quinoa, roșiile și castraveții tăiați cubulețe. Storce puțin dressing cu iaurt și usturoi peste salată.

Toast cu somon afumat și avocado: (aproximativ 350-400 calorii)

Ingrediente: pâine integrală, somon afumat, avocado, roșii, castraveți, lămâie.

Preparare: Prăjește pâinea până devine crocantă. Adaugă somonul afumat, feliile de avocado, roșiile și castraveții tăiați felii. Storce puțină lămâie deasupra și savurează.

Acestea sunt doar câteva idei de rețete rapide și sănătoase cu un conținut scăzut de calorii, perfecte pentru dieta 1200 calorii. Poți personaliza rețetele în funcție de preferințele tale și de ingredientele disponibile.

Sumar

Optează pentru preparatele bogate în proteine și cu grăsimi sănătoase pentru a obține senzația de sațietate pentru o perioadă îndelungată. De asemenea, încearcă să nu renunți complet la alimentele preferate.





HIDRATARE ȘI SPORT

Dacă urmezi această dietă, nu neglija două aspecte esențiale pentru sănătatea ta: hidratarea optimă și practicarea exercițiilor fizice. Iată ce e bine să știi:

Câtă apă e bine să bei în dieta 1200 kcal

Știm că știi cât este de importantă hidratarea pe parcursul dietei tale, dar vrem să îți explicăm și cât de multă apă e bine să bei, dar și cum, căci inclusiv felul în care bei apă contează. Când vine vorba de cantitate, recomandarea noastră este să consumi între 30 și 40 ml de apă pentru fiecare kilogram de greutate corporală. De exemplu, persoanele care au 60 kg ar trebui să consume 1,8 – 2,4 litri de apă pe zi, în timp ce persoanele care cântăresc 80 kg au nevoie de 2,4 – 3,2 litri de apă pe zi. Acest interval poate fi afectat de temperatura de afară și de nivelul tău de activitate fizică, așa că fii atent la nevoile tale individuale.

Apoi, când vine vorba despre cum să bei apă în timp ce ții un meniu de 1200 calorii, este important să consumi lichide pe tot parcursul zilei, distribuindu-le în mod constant. Astfel, apa va putea ajunge la nivel celular în dieta ta de 1000 calorii. Evită să bei o cantitate mare de lichide într-un interval scurt de timp. Altfel spus, este mai bine să bei guri mici de apă pe tot parcursul zilei decât să bei câte un pahar de apă întreg și dintr-odată, de câteva ori pe zi.

Sigur că apa reprezintă principala sursă de hidratare în dieta hipocalorica 1200 kcal, dar poți obține lichide și din alte surse, precum supele, ciorbele și ceaiurile. Fructele și legumele pe care le consumi conțin, de asemenea, cantități semnificative de apă. Totuși, fii atent la băuturile care pot avea efect de deshidratare, cum ar fi alcoolul, cafeaua și ceaiul negru. În cazul consumului acestora, încearcă să le combini cu 1-2 pahare de apă pentru a evita deshidratarea.

În același timp, acordă atenție semnalelor pe care corpul tău ți le transmite în timpul unui meniu de 1200 calorii. Uneori, senzația de sete poate fi confundată cu senzația de foame, în special dacă ești cronic deshidratat. Hidratarea adecvată te poate ajuta să faci diferența între aceste două senzații și să-ți asiguri că îți oferi organismului ceea ce are nevoie. Totuși, ai grijă să nu folosești apa ca pe o modalitate de a înfometa corpul. Înfometarea nu este soluția pe termen lung și poate sabota rezultatele pe care vrei să le obții în dieta ta de 1000 calorii.

Cât de mult sport să faci în dieta 1200 calorii

Poate fi dificil să faci exerciții fizice în timp ce ții dieta de 1200 calorii, mai ales dacă nu ești deja obișnuit cu o rutină de activități fizice. Dar sportul este esențial într-o dietă de 1200 calorii pe zi, deoarece aduce multiple beneficii în procesul de slăbire și menținere a greutății. Făcând sport, poți crea un deficit caloric mai mare, ajutând la arderea mai multor calorii și accelerându-ți metabolismul, astfel că vei putea trece de la un meniu 1200 calorii la un meniu mai expansiv. De asemenea, activitatea fizică stimulează masa musculară, ceea ce o să-ți accelereze metabolismul bazal, adică vei putea slăbi mai ușor. Un alt avantaj al sportului este că te va ajuta să pierzi în greutate în principal prin eliminarea grăsimii, fără să-ți afecteze excesiv masa musculară. Tocmai de aceea, noi îți recomandăm să începi cu activități care îți fac plăcere și să îți propui să faci chiar și 10 minute în fiecare zi, mai degrabă decât 90 de minute de 5 ori pe săptămână. Iată cum poți începe să faci exerciții fizice în cadrul unui meniu de 1200 calorii:

- **Alege activități care îți plac:** Găsește activități fizice care îți aduc bucurie și satisfacție. Poate fi o plimbare în natură, o clasă de dans, o sesiune de yoga sau orice altceva care îți face plăcere.
- **Începe cu intensitate redusă:** Nu te forța să faci exerciții fizice intense din prima zi când începi să ții dieta hipocalorică 1200 kcal. Începe cu activități ușoare sau moderate și crește treptat intensitatea și durata pe măsură ce îți dezvoltă rezistența.
- **Fă exerciții în mod regulat:** Stabilește un program regulat pentru exercițiile tale și încearcă să te ții de el. Chiar și 10-15 minute de activitate fizică în fiecare zi pot face o diferență foarte mare în dieta. Concentrează-te pe a-ți construi o relație cu sportul și cu corpul tău, nu pe a obține rezultate în mod rapid atunci când urmezi un meniu 1200 calorii pe zi.
- **Ascultă-ți corpul:** Fii atent la semnalele corpului tău și ia în considerare nevoile și limitele tale individuale. Dacă simți că ai nevoie de o zi de odihnă sau de o activitate mai ușoară, acordă-ți timpul necesar pentru recuperare.

- **Consultă un antrenor sau specialist în exerciții fizice:** Dacă ai nevoie de ghidare sau dacă dorești un program de antrenament personalizat, consultă un antrenor sau un specialist în exerciții fizice pentru a primi sfaturi și asistență.
- **Încearcă un sport de echipă sau un sport pe care îl poți practica în doi, alături de cineva drag.** Totul chiar e mai ușor în doi, iar dacă reușești să practici regulat un sport precum tenisul sau baschetul, vei reuși să faci sportul să fie o parte integrantă din viața ta, care îți aduce plăcere, în loc să fie ceva ce "trebuie" să faci doar în timp ce ții un regim de 1200 calorii pe zi.
- **Mergi pe jos.** Este cea mai la îndemână metodă, cea mai ieftină și cea mai ușoară și chiar poate face diferența.

Fun Fact

la scările în loc să iei liftul atunci când e posibil, parchează mai departe, ieși la plimbări în parc cu familia sau începe-ți ziua cu o plimbare în cartierul tău.



RECOMANDĂRI GENERALE

Înainte de a începe dieta 1200 calorii, îți recomandăm să afli care este TDEE-ul tău pentru a te asigura că această dietă ți se potrivește și este sustenabilă pentru tine. După aceea, îți recomandăm să îți planifici mesele din timp pentru a evita tentațiile care te vor sabota și, mai ales, să te pregătești inclusiv psihologic pentru provocările care vor urma. Nicio dietă nu e ușor de ținut pentru că implică un număr mare de decizii pe care în mod normal le iei pe pilot automat. În plus, majoritatea persoanelor care țin o dietă se simt izolate de cei din jurul lor, care continuă să mănânce normal. Tocmai pentru că te înțelegem și știm cât de dificil poate fi să ții dieta 1200 calorii, ți-am pregătit secțiuni speciale în acest ghid cu multe opțiuni de meniu 1200 calorii, inclusiv un meniu vegetarian 1200 calorii, și foarte multe soluții la provocările des întâlnite din timpul unui regim, așa că citește în continuare.

Cum și de ce să îți calculezi necesarul caloric individual

Un prim pas important când urmezi dieta de 1200 de calorii este să calculăm necesarul caloric individual. Fiecare persoană are un metabolism diferit, iar consumul caloric optim poate varia în funcție de factori precum sexul, vârsta, înălțimea, greutatea și nivelul de activitate fizică.

Metabolismul reprezintă procesele chimice prin care corpul tău transformă alimentele și băuturile în energie. Necesarul caloric individual se bazează pe metabolismul bazal (RMB) și pe nivelul de activitate fizică. Împreună, acestea rezultă în Cheltuiala Zilnică de Energie (TDEE). Pentru a calcula necesarul tău caloric individual, de obicei se utilizează formula Harris-Benedict sau formula Mifflin-St Jeor. Iată un exemplu de calcul pentru o femeie în vârstă de 30 de ani, înălțimea de 165 cm, greutatea de 65 kg și un nivel moderat de activitate fizică:

Calculul BMR:
$$\text{BMR} = 655 + (9.6 \times \text{greutatea în kg}) + (1.8 \times \text{înălțimea în cm}) - (4.7 \times \text{vârsta în ani})$$
$$\text{BMR} = 655 + (9.6 \times 65) + (1.8 \times 165) - (4.7 \times 30)$$
$$\text{BMR} = 655 + 624 + 297 - 141$$
$$\text{BMR} = 1435 \text{ calorii}$$
Calculul necesarului caloric total:

Pentru a calcula necesarul caloric total, putem adăuga un factor de ajustare în funcție de nivelul de activitate fizică. În acest exemplu, vom folosi un factor de 1.5 pentru nivel moderat de activitate fizică.

$$\text{Necesar caloric total} = \text{BMR} \times \text{factor de activitate}$$
$$\text{Necesar caloric total} = 1435 \times 1.5$$
$$\text{Necesar caloric total} = 2153 \text{ calorii}$$

Astfel, în acest exemplu, necesarul caloric individual pentru o femeie de 30 de ani, înălțimea de 165 cm, greutatea de 65 kg și un nivel moderat de activitate fizică este de aproximativ 2153 de calorii pe zi. Pentru a urma dieta 1200 calorii, aceasta ar trebui să reducă aportul caloric cu aproximativ 953 de calorii pe zi, ceea ce e cam la limita sustenabilității. Hai să luăm un alt exemplu, o altă femeie, de data aceasta cu vârsta de 45 ani, înălțimea de 165 cm, 80 kg, și cu un nivel de activitate sedentar. Această femeie va avea un TDEE de 1734 calorii pe zi, ceea ce înseamnă că dieta 1200 calorii i se va potrivi mănășă. Dacă vrei să-ți afli indicele TDEE fără să trebuiască să faci toate aceste calcule, folosește Calculatorul nostru gratuit.

Monitorizarea progresului și ajustarea dietei

Atunci când ții dieta de 1200 calorii, este foarte util să îți monitorizezi progresul pentru că astfel îți vei putea evalua rezultatele, vei putea face ajustările necesare și vei putea să iei decizii informate privind dieta și activitatea fizică. Cea mai cunoscută metodă de a-ți monitoriza progresul este aceea de a te cântări. Așa cum îți spuneam și mai sus, este extrem de important și benefic să te cântărești o dată pe săptămână, și nu zilnic. În plus, iată câteva modalități practice de a-ți monitoriza progresul în dieta 1200 calorii:



1

MĂSURĂTORI CORPORALE

Folosește un centimetru pentru a-ți măsura talia, șoldurile, brațele și coapsele. Notează măsurătorile la intervale regulate și urmărește evoluția acestora în timp.

2

JURNAL ALIMENTAR

Notează toate alimentele și băuturile consumate într-un jurnal alimentar. Notează cantitățile și calculează aportul caloric. Acest obicei te poate ajuta să ai o viziune clară asupra aportului tău caloric și să identifici eventualele obiceiuri alimentare nesănătoase. O metodă care o să-ți salveze timp în timp ce ții un meniu de 1200 calorii este să utilizezi o aplicație de mobil pentru acest lucru. Această măsură poate contribui la diminuarea celor mai grele obstacole în slăbire.

3

JURNAL DE EXERCIȚII FIZICE

Înregistrează activitatea fizică într-un jurnal dedicat. Notează tipurile de exerciții, durata și intensitatea acestora. Acest obicei îți permite să monitorizezi progresul în ceea ce privește nivelul de activitate fizică și să urmărești îmbunătățirile în timp.

4

EVALUAREA STĂRII DE SĂNĂTATE

Monitorizează-ți starea ta de sănătate și evaluează simptomele și nivelul de energie. Notează eventualele schimbări pozitive sau negative și consultă un specialist dacă întâmpini probleme de sănătate. Notează cum dormi, cu cât de multă energie te trezești dimineața, și cum se simte tranzitul tău intestinal.

Prin monitorizarea progresului, vei avea o perspectivă mai clară asupra rezultatelor tale în dieta 1200 calorii și vei putea ajusta nevoile și strategiile tale în consecință.

Sumar

Ține jurnal alimentar pentru a avea o evidență cât de poate de reală asupra aportului de calorii pe care îl ai zilnic. De asemenea, încearcă să faci cât mai multă mișcare pentru a vedea rezultatele mai rapid.

**PROVOCĂRI ȘI SOLUȚII**

Dieta de 1200 calorii poate fi o provocare pentru mulți oameni, deoarece presupune restricționarea calorică și asumarea unor decizii în mod proactiv, ceea ce presupune un efort considerabil. La fel ca în orice altă dietă hipocalorică, te poți lovi de senzația de foame de necontrolat, de poftele alimentare, de dificultatea evenimentelor sociale, sau de situații precum vizitele la prieteni sau socri care vor neapărat să guști din mâncărurile preparate de ei. Iată câteva soluții pentru a face față provocărilor în timpul dietei:

Alimente care oferă senzație de sațietate și furnizează energie pe termen lung

Cel mai important lucru pe care îți recomandăm să-l faci este să incluzi alimente care oferă senzație de sațietate și furnizează energie pe termen lung în dieta 1200 calorii. Concentrează-te pe consumul de proteine, căci acestea îți dau sațietate, și pe consumul de legume pentru că un volum mare și calorii puține, ceea ce le face să fie perfecte pentru un meniu cu 1200 calorii pe zi. Acestea includ:

PROTEINE SLABE

Carnea slabă, peștele, ouăle și leguminoasele sunt bogate în proteine și pot ajuta la controlul apetitului și menținerea masei musculare.

CARBOHIDRAȚI COMPLECȘI

Orezul brun, quinoa, cerealele integrale și legumele cu conținut scăzut de amidon sunt surse bune de carbohidrați complecși, care sunt eliberate treptat în organism și furnizează energie pe termen lung.

GRĂSIMI SĂNĂTOASE

Avocado, nucile, semințele și uleiurile nerafinate sunt surse de grăsimi sănătoase care pot contribui la senzația de sațietate și la furnizarea de energie pe termen lung.

În plus, bea apă suficientă pe parcursul zilei și stabilește-ți mesele la intervale regulate atunci când ții un meniu de 1200 calorii. Acest lucru o să te ajute în mod tangibil să ai un apetit mai reglat pentru că al tău corp va înțelege că primește de mâncare doar la anumite ore. Consultă secțiunea “Rețete culinare 1200 calorii” din acest ghid complet dacă vrei să vezi cum arată un menu 1200 kcal care o să-ți satisfacă pofta de mâncare.

Meniu potrivit ieșirilor în oraș și evenimentelor sociale

Situațiile sociale și evenimentele speciale pot fi provocări în dieta de 1200 calorii, deoarece adesea implică mese bogate în calorii și opțiuni nesănătoase. Mâncatul în grup poate fi dificil, mai ales atunci când ești singura persoană care urmează o dietă într-un grup care consumă orice. Pentru a face față acestor situații, iată câteva strategii practice:

- Înainte de eveniment, poți discuta cu gazdele și să le spui că urmezi un regim alimentar de 1200 calorii. De multe ori, aceștia vor fi înțelegători și îți vor oferi opțiuni mai sănătoase sau vor ține cont de preferințele tale.
- Fii permisiv cu tine însuși și nu te aștepta să fii perfect. Este în regulă să deguști din alimentele interzise în dieta ta, dar concentrează-te mai mult pe alimentele sănătoase cu conținut scăzut de calorii.
- Încearcă să limitezi consumul de alcool sau să alegi băuturi cu conținut scăzut de calorii pentru a evita sabotarea dietei tale de 1200 calorii.

- Concentrează-te pe interacțiunile cu ceilalți și bucură-te de sentimentul de comunitate, nu de mâncare.
- Pentru a evita tentațiile, încearcă să nu mergi la evenimente cu stomacul gol și ia în considerare consumul unei gustări sănătoase înainte.
- La locul de muncă, pregătește-ți mâncarea acasă și adu-ți-o la pachet. Astfel, vei fi bine pregătit și vei evita alegerile nesănătoase cauzate de lipsa timpului sau stresul de la birou și îți vei mări șansele de a te ține de un meniu de 1200 calorii.



Meniu potrivit pe timpul călătoriilor

Când călătorești să ții o dieta 1200 calorii poate fi o provocare, mai ales dacă ești pe fugă și nu prea ai timp la dispoziție. În primul rând, pregătește-te în avans. Aruncă o privire pe meniurile restaurantelor sau alege opțiuni sănătoase din meniurile de mâncare disponibile în avans. Poți opta pentru feluri de mâncare care includ proteine slabe, legume și cereale integrale. De asemenea, atunci când călătorești și vrei să respecti un meniu cu 1200 calorii pe zi, poți lua cu tine gustări sănătoase și bogate în proteine, cum ar fi fructe proaspete, nuci sau batoane proteice, pentru a evita tentațiile nesănătoase pe parcursul călătoriei.

Evită cornurile și sandwich-urile din aeroport și băuturile pe bază de cafea care au multe siropuri și sunt bombe calorice pentru că acestea o să-ți saboteze eforturile de a urma un meniu 1200 calorii. În schimb, pregătește-ți mai degrabă o salată la pachet, pe care să o iei cu tine. În plus, nu uita să te hidratezi corespunzător. Apa este esențială pentru sănătatea ta și te poate ajuta să te simți mai plin și să controlezi foamea excesivă. Ține mereu o sticlă de apă la îndemână și evită băuturile îndulcite sau alcoolul care pot conține calorii goale. În același timp, fii indulgent cu tine însuși și bucură-te de călătorie! Nu te biciui pentru fiecare abatere minoră de la planul tău de a ține un meniu 1200 calorii.

Fun Fact

Ocazional, îți poți permite să savurezi o gustare sau o masă specială. Important este să te întorci pe drumul sănătos imediat și să continui să faci alegeri alimentare inteligente.



Meniu potrivit ieșirilor la restaurant

Salate cu proteine slabe

Optează pentru o salată bogată în legume proaspete și adaugă-i proteine slabe, cum ar fi piept de pui sau pește. Evită sosurile grase și comandă-ți salatele fără dressing. Prepară-ți tu singur dressingul în farfurie pentru a avea control asupra ceea ce mănânci.

Legume la abur sau la grătar

Dacă ai nevoie de o opțiune vegetariană sau pur și simplu vrei să reduci aportul de carne, poți comanda un platou cu legume la abur sau la grătar. Fii atent la adaosul de ulei sau sosuri grase și solicită ca preparatul să fie gătit cu cât mai puțină grăsime ca să te asiguri că respectie în continuare un meniu de 1200 calorii pe zi.

Grătar de pui sau pește

Carnea de pui și peștele preparate la grătar sunt opțiuni excelente pentru aportul de proteine slabe. Asigură-te că sunt gătite fără adaos excesiv de ulei sau sosuri grase, căci altfel îți vei sabota eforturile de a ține un meniu de 1200 calorii. Poți să le însoțești cu o porție generoasă de legume sărate sau o salată.

Tocănițe sau curry de legume

Dacă îți place gustul intens al condimentelor, poți opta pentru o tocăniță sau un curry de legume. Alege preparatele care folosesc puțin ulei și evită adăugarea de smântână sau alte ingrediente bogate în grăsimi.

Supe și ciorbe sănătoase

O altă opțiune bună în restaurante pentru un meniu 1200 calorii sunt supele și ciorbele sănătoase, cum ar fi supa de legume sau supa de fasole. Acestea sunt bogate în nutrienți și te pot ajuta să te simți sătul fără să adaugi prea multe calorii în dieta ta.

Cum să te menții

După ce ai atins obiectivul de slăbire în dieta de 1200 calorii, e timpul să pui în practică o strategie pentru a-ți menține greutatea. Cea mai importantă mișcare pe care o poți face este să nu te întorci brusc la vechile tale obiceiuri alimentare. Începe prin a crește treptat aportul caloric, începând cu micul dejun. Menține prânzul și cină ușoare, ca atunci când mâncai un meniu de 1200 calorii, dar adaugă puțin mai multe calorii. Apoi, începe să mărești aportul caloric și la celelalte mese principale.

Cheia succesului va fi să menții un echilibru între aportul caloric și consumul caloric, adică să ai grijă să nu mănânci mai multe calorii decât arzi. După ce slăbești, calculează-ți din nou TDEE-ul și ajustează-ți numărul de calorii pe care le consumi pe zi astfel încât să fie relativ egal. Monitorizează-ți regulat greutatea și ajustează-ți alimentația și exercițiile în consecință. Fii conștient de obiceiurile tale alimentare și evită excesele sau obiceiurile nesănătoase care pot duce la îngrășare.

Fii disciplinat și motivat pentru a-ți menține rezultatele obținute și implică-te în activități fizice care îți plac și te țin în mișcare. Nu subestima importanța somnului în dieta de slăbit, deoarece are un impact semnificativ asupra menținerii greutății. Poți căuta și ajutorul unui specialist în nutriție pentru a primi sfaturi personalizate și pentru a-ți crea un plan pe termen lung de menținere a greutății după dieta de 1200 calorii.



Dieta 1200 - calorii și numărul kaloriilor

Poate că te întrebi “Bine, bine, dar eu cum număr kaloriile ca să mă asigur că nu depășesc un meniu de 1200 calorii pe zi?” Noi îți recomandăm în primul rând să citești și să salvezi secțiunea “Regim 1200 calorii meniuri” a acestui ghid pentru că acolo vei găsi un meniu 1200 calorii pe zi săptămânal și chiar și un meniu vegetarian 1200 calorii, astfel că nu va mai trebui să calculezi și să numeri kaloriile, ci doar să respecti mesele sugerate în meniurile respective. Iată, însă, și câteva dintre cele mai utilizate metode de numărare a kaloriilor:

- **Numără kaloriile în mod manual:** Poți ține un jurnal alimentar în care să notezi tot ce mănânci și să calculezi numărul de calorii pentru fiecare aliment consumat. Există și aplicații mobile și site-uri web specializate care te pot ajuta în acest sens.
- **Etichetele alimentare:** Citește etichetele alimentelor pentru a afla conținutul lor caloric. În general, etichetele alimentelor preambalate oferă informații despre conținutul de calorii per porție.
- **Aplicații și site-uri web specializate:** Există numeroase aplicații mobile și site-uri web care oferă baze de date extinse cu alimente și valori nutriționale, permițându-ți să înregistrezi și să monitorizezi kaloriile consumate și să te asiguri că te încadrezi într-un meniu de 1200 calorii.
- **Cântărirea și măsurarea alimentelor:** Pentru o precizie mai mare, poți cântări și măsura alimentele pe care le consumi folosind un cântar de bucătărie și ustensile de măsurare.
- **Consultarea unui nutriționist:** Un medic nutriționist sau un dietetician poate crea un meniu 1200 calorii personalizat pentru tine, inclusiv un număr specific de calorii pe care ar trebui să-l consumi în funcție de obiectivele tale și de nevoile nutriționale individuale.

REZULTATE ȘI POVEȘTI DE SUCCES

Această cură de slăbire este printre cele mai eficiente și numeroase studii i-au demonstrat beneficiile în acest sens.

Dieta 1200 calorii - păreri și studii ale specialiștilor

Oferă dieta 1200 calorii rezultate benefice și sustenabile sau nu? Studiile de specialitate care au investigat eficacitatea și siguranța unui regim 1200 calorii pentru pierderea în greutate zic în mod unanim că da. Ba chiar această dietă este uneori folosită de persoanele care se pregătesc pentru o intervenție chirurgicală de slăbire sau care prezintă probleme grave de sănătate din cauza greutatei. În aceste cazuri, însă, e foarte important ca dieta 1200 calorii să fie ținută sub supravegherea unui medic și doar pe o perioadă foarte limitată de timp. Aceste studii au constatat că dieta 1200 calorii poate fi eficientă pentru a pierde în greutate și poate avea și alte beneficii pentru sănătate, cum ar fi reducerea riscului de boli cronice. În plus, așa cum îți ziceam și în secțiunea despre nutrienții și suplimentele alimentare necesare pe parcursul acestui regim, studiile arată că este important să ai grijă să-i dai corpului tău vitaminele și mineralele de care are nevoie.

Cât slăbești cu 1200 calorii pe zi

Rezultatele pe care le poți obține cu o dieta de 1200 calorii pe zi depind de mai mulți factori. Greutatea ta inițială, metabolismul, nivelul de activitate fizică și cât de bine respecti planul alimentar sunt toți factori influențatori. În general, într-un interval de trei luni, poți slăbi în jur de 6-12 kilograme sau chiar mai mult, dar este important să menționăm că rezultatele specifice variază în funcție de deficitul caloric pe care îl creezi în dieta ta. Pentru a obține o pierdere în greutate sănătoasă și sustenabilă, este recomandat să urmezi un ritm de 0,5 până la 1 kilogram pe săptămână, ceea ce implică un deficit caloric de aproximativ 500 de calorii pe zi. De exemplu, dacă începi cu o greutate de 85 de kilograme și un TDEE de 1700 de calorii, urmând o dieta 1200 calorii pe zi, poți ajunge la 75 de kilograme în aproximativ 3 luni.

Este important să ai în vedere că nu toate săptămânile vor fi identice atunci când ții un meniu de 1200 calorii. Chiar dacă menții un deficit constant de 500 de calorii, în unele săptămâni vei observa o scădere în greutate mai mare, de exemplu, 1,2 kilograme, în timp ce în săptămâna următoare poți slăbi 0,8 kilograme. Aceste fluctuații sunt perfect normale deoarece procesul de slăbire este dinamic. De aceea, recomandăm să nu te cântărești în fiecare zi, ci să alegi o zi din săptămână pentru a te evalua. Riscul atunci când te cântărești în fiecare zi este să ai fluctuații mari de motivație pe parcursul dietei, lucru care e posibil să îți încetinească pierderea în greutate. În schimb, dacă o să te cântărești o singură dată pe săptămână, o să ai o perspectivă mult mai obiectivă și precisă.

Dieta 1200 calorii - păreri și controverse

Opiniile experților în nutriție despre dieta de 1200 calorii pot varia în funcție de contextul individual și de nevoile fiecărei persoane. În general, majoritatea nutriționiștilor sunt de acord că această dietă poate fi o metodă eficientă pentru pierderea în greutate, cu condiția să fie abordată în mod corespunzător și să se respecte o alimentație hipocalorică sănătoasă și sustenabilă. Există însă și controverse în legătură cu dieta 1200 calorii.

Un aspect discutabil este cel legat de numărul kaloriilor, deoarece acest obicei poate deveni obsesiv și nesănătos, în special pe termen lung, dacă întreaga viață a persoanei care ține dieta se învâрте în jurul calculelor și kaloriilor. De aceea, experții subliniază importanța unei abordări holistice și a unui stil de viață echilibrat, care să includă nu doar o alimentație hipocalorică sănătoasă, ci și exerciții fizice regulate și gestionarea stresului.

Persoanele care abordează dieta de 1200 calorii ca pe o oportunitate de schimbare a stilului de viață în mod sustenabil și sănătos ajung să slăbească și să-și mențină rezultatele pe o perioadă mai îndelungată decât cei care vor rezultate rapide. O alternativă mai ușoară la a-ți număra kaloriile constant este să urmezi urmezi oricare din meniurile recomandate de noi, unde o să găsești inclusiv un meniu vegetarian 1200 calorii și multe alte opțiuni.

Sumar

Acest regim alimentar este, în general, considerat unul sigur și eficient de experți, în ceea ce privește rezultatele și sustenabilitatea. De asemenea, această cură te ajută să-ți formezi obiceiuri sănătoase.



DEFICITE NUTRIȚIONALE ȘI SUPLEMENTE ALIMENTARE

Din cauza restricției calorice, dieta 1200 calorii poate prezenta riscul de a nu furniza cantități suficiente de anumiți nutrienți. Este important să fii atent la aportul de vitamine și minerale, cum ar fi fierul, calciul și vitamina D.

Carențe nutriționale în dieta 1200 calorii

Iată câteva semnale pe care corpul tău ți le va transmite dacă îi lipsesc nutrienți importanți:

Lipsa de energie și oboseală

Un nivel scăzut de fier în organism poate duce la anemie, care se manifestă prin oboseală, slăbiciune și lipsă de energie. Dacă te simți epuizat sau obosit în mod constant în timp ce ții un meniu 1200 calorii, ar putea fi un semn că ai nevoie de mai mult fier în dieta ta.

Oase fragile și slăbite

Calciul este esențial pentru sănătatea oaselor și dinților. Dacă nu consumi suficient calciu, corpul tău poate să-l ia din oase pentru a-l distribui în alte zone. Aceasta poate duce la slăbirea oaselor și la un risc crescut de fracturi și osteoporoză.

Slăbirea sistemului imunitar

Deficiența de vitamina D poate afecta funcționarea sistemului imunitar și poate crește susceptibilitatea la infecții și boli. Dacă te confrunți des cu răceli sau alte afecțiuni, acest lucru ar putea fi un semn că ai nevoie de mai multă vitamina D.

Dificultăți de concentrare și scăderea performanței cognitive

Deficiența de fier poate afecta funcționarea creierului și poate provoca dificultăți de concentrare, slăbirea memoriei și scăderea performanței cognitive. Dacă te simți mai puțin concentrat sau ai probleme cu memoria în timp ce urmezi un meniu de 1200 calorii, ar putea fi un semn că ai nevoie de mai mult fier în alimentație.

Beneficii și nutrienții importanți

Pe lângă macronutrienții de care ți-am povestit mai devreme, în special proteine și carbohidrați sănătoși, atunci când urmezi dieta 1200 calorii îți recomandăm să adaugi și fibrele și grăsimile sănătoase în alimentația ta. Fibrele joacă un rol crucial în sănătatea digestivă și în menținerea senzației de sațietate. Atunci când consumi alimente bogate în fibre, cum ar fi legumele, fructele, cerealele integrale și leguminoasele, acestea oferă volum și substanță alimentelor, făcându-te să te simți mai sătul pentru o perioadă mai lungă de timp.

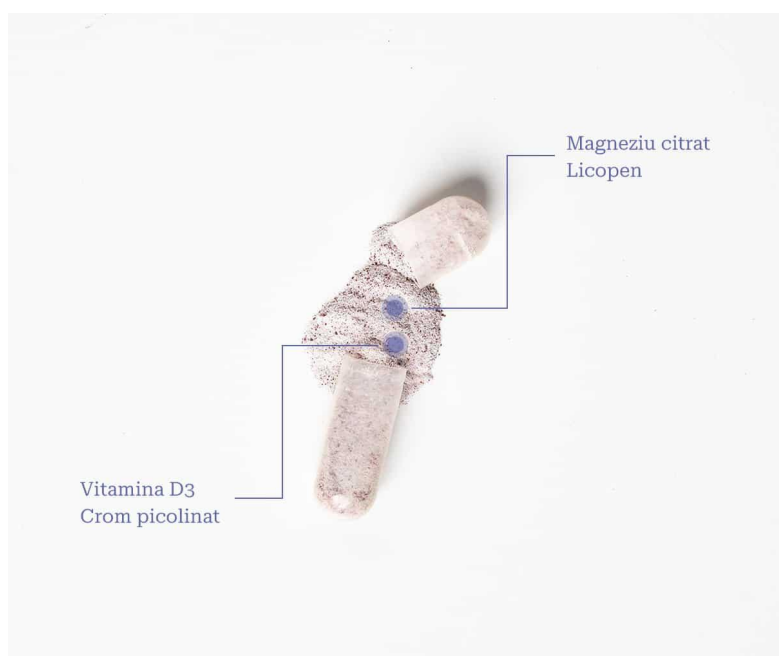
Fibrele ajută, de asemenea, la menținerea unei digestii regulate și la prevenirea constipației. Pe lângă aceste beneficii, fibrele contribuie la stabilizarea nivelului de zahăr din sânge și la reducerea riscului de boli cardiovasculare, așa că fă un efort conștient să le integrezi în alimentația ta atunci când ții un meniu de 1200 calorii. Dacă vrei să vezi cum arată un meniu vegetarian 1200 calorii, dă click aici pentru a vedea recomandarea noastră.

În ceea ce privește grăsimile sănătoase, atunci când începi un regim 1200 calorii este important să ții cont că există diferențe între tipurile de grăsimi. Grăsimile sănătoase, cum ar fi cele mono și polinesaturate găsite în uleiul de măsline, avocado, semințe și nuci, sunt esențiale pentru organism. Acestea furnizează energie, contribuie la absorbția vitaminelor liposolubile (precum vitamina A, D, E și K) și sunt necesare pentru buna funcționare a sistemului nervos și a celulelor. De asemenea, grăsimile sănătoase joacă un rol important în menținerea sănătății pielii, a părului și a sistemului imunitar. În secțiunea de meniuri pentru dieta de 1200 calorii vei găsi opțiuni care să includă toate aceste elemente nutritive, astfel încât ție să-ți fie ușor să ții un regim 1200 calorii cu succes. Dacă vrei să afli cum arată un meniu 1200 kcal echilibrat, secțiunea "Rețete culinare 1200 calorii" din acest ghid complet.

Opțiuni de suplimente recomandate

Pentru a te asigura că primești toți nutrienții necesari în dieta 1200 calorii, este important să consumi o varietate de alimente echilibrate. Cu toate acestea, în unele cazuri, suplimentele alimentare pot fi utile. Spre exemplu, un studiu efectuat pe persoane supraponderale și obeze a arătat că, în urma unei diete hipocalorice, pacienții aveau un aport insuficient de vitamina E și vitamina B3. Referitor la minerale, analizele au evidențiat o scădere în nivelul de sodiu, calciu, magneziu, fosfor, zinc, cupru și mangan la pacienți.

Aceste deficiențe pot cauza pierderea masei musculare, subțierea părului, unghii fragile, oboseală, iritabilitate, senzație crescută de foame, migrene, crampe musculare și ritm cardiac anormal. De exemplu, deficiența de magneziu, frecventă în dietele hipocalorice, poate duce la aceste simptome. De aceea, este esențial să suplimentezi dieta 1200 calorii cu vitaminele și mineralele necesare. Suplimentele alimentare o să te ajute să eviți aceste deficiențe și să poți ține cu succes dieta 1200 calorii.



FAQ

1 Pot consuma alcool în dieta 1200 calorii?

Alcoolul conține calorii, dar nu furnizează substanțe nutritive esențiale. De asemenea, consumul de alcool poate influența procesele metabolice ale corpului și îți poate reduce capacitatea de a arde grăsimi. Când ții dieta 1200 calorii, consumul de alcool ar trebui să fie moderat sau evitat în totalitate. Alcoolul poate adăuga calorii suplimentare și poate afecta obiectivele tale de pierdere în greutate. În schimb, alege să consumi apă, ceaiuri fără zahăr, sucuri naturale și alte băuturi sănătoase pentru a te hidrata și a evita aportul caloric inutil.

Dacă totuși te decizi să consumi alcool în timp ce ții un meniu 1200 calorii, fă-o cu moderație și asigură-te că iei în considerare kaloriile adăugate și impactul asupra obiectivelor tale de slăbire. De exemplu, ține cont că un pahar de vin roșu are în general 85-125 de calorii, în funcție de varietatea vinului și de conținutul de zahăr residual. Iar un pahar de gin tonic dietetic (240 ml) are aproximativ 90 de calorii. Ginul este o băutură alcoolică cu conținut redus de calorii, iar combinarea sa cu apă tonică dietetică reduce și mai mult aportul caloric. Poți adăuga și o felie de lămâie sau lime pentru a adăuga un strop de arome.

2 Ce se întâmplă dacă depășesc 1200 de calorii într-o zi în dieta 1200 calorii?

Este posibil să depășești numărul de calorii într-o zi în cadrul unui meniu de 1200 calorii, fie din greșeală, fie din cauza unor evenimente sociale sau a tentațiilor alimentare. Sigur că acest lucru e posibil să îți afecteze procesul de slăbire, însă este important să nu te simți descurajat sau să te autopedepsești, ci să te concentrezi pe revenirea la obiceiurile tale sănătoase și pe continuarea planului tău de slăbire. Așadar, dacă depășești 1200 de calorii într-o zi, ia în considerare următoarele măsuri:

- **Nu te autopedepsi:** Nu te critica sau nu te descuraja. În schimb, ia această situație ca pe o ocazie de a învăța și de a te concentra pe următoarele mese și zile.
- **Revenirea la obiceiurile sănătoase:** În ziua următoare, reia planul tău cu meniu 1200 kcal și asigură-te că alegi alimente sănătoase și echilibrate.
- **Concentrează-te pe progresul pe termen lung:** Un episod izolat de depășire a aportului caloric nu va distruge progresul tău. În schimb, concentrează-te pe obiectivele pe termen lung și pe adoptarea unui stil de viață sănătos pe termen îndelungat.
- **Folosește situația ca o sursă de motivație:** Învăță din experiența respectivă și folosește-o ca o sursă de motivație pentru a-ți consolida voința și a-ți îmbunătăți strategiile de gestionare a tentațiilor alimentare în viitor în 1200 calorii dieta hipocalorică.

La fel de important este să nu consideri că dieta ta s-a dus pe apa sâmbetei pentru că nu ai respectat regulile întru totul sau pentru că ai mâncat dulciuri sau orice altceva ce nu era prevăzut în regim. Când acest lucru se întâmplă, pur și simplu continuă-ți dieta ca și cum nimic nu s-a întâmplat.

3 Pot slăbi mai mult de 1 kilogram pe săptămână cu dieta de 1200 calorii?

Dacă atunci când vine vorba de cât slăbești cu 1200 calorii pe zi te întrebi dacă poți slăbi chiar și mai mult de 1 kg pe săptămână, răspunsul este că da, e posibil să slăbești chiar și mai mult dacă TDEE-ul tău este mai mare de 1700 calorii. Dar nu uita că o restricție calorică prea mare duce de multe ori la efectul yo-yo, care îți încetinește metabolismul bazal.

4 Pot lua suplimente alimentare în dieta de 1200 calorii?

Dieta de 1200 calorii poate fi restricționată din punct de vedere caloric și poate fi dificil să obții toți nutrienții necesari din alimente. Suplimentele alimentare pot fi utilizate pentru a completa necesarul de vitamine, minerale sau alte substanțe nutritive. Iată câteva suplimente care te vor ajuta în dieta 1200 calorii:

- **Suplimente de vitamine și minerale:** Dacă dieta ta nu îți furnizează suficiente vitamine și minerale esențiale, cum ar fi vitamina D, vitamina B12 sau fierul, un supliment adecvat poate fi recomandat.
- **Suplimente de proteine:** Dacă ai dificultăți în a obține suficiente proteine din alimente, poți lua în considerare un supliment de proteine, cum ar fi proteinele din zer, proteinele vegetale sau proteinele pe bază de plante.
- **Suplimente de acizi grași omega-3:** Dacă nu consumi suficiente surse de acizi grași omega-3, cum ar fi peștele gras sau semințele de in, un supliment de ulei de pește sau ulei de chia poate fi o opțiune.

Reține că suplimentele alimentare nu ar trebui să înlocuiască o alimentație echilibrată și sănătoasă. Ele pot fi folosite ca un complement pentru a te asigura că obții toți nutrienții necesari în dieta de 1200 calorii.



REZULTATE ȘI CONCLUZII

Dieta de 1200 calorii poate fi o opțiune eficientă și sigură pentru o pierdere în greutate sănătoasă. Asigură-te că acest regim se potrivește TDEE-ului tău și stilului tău de viață și ai răbdare cu tine și cu corpul tău. Este absolut normal să dureze câteva luni să slăbești kilogramele pe care le-ai câștigat în ani de zile, așa că tratează-ți corpul cu blândețe, respect și iubire și concentrează-te pe a-l hrăni cu alimente pline de nutrienți pe întreaga perioadă în care ții un meniu 1200 de calorii. Acest lucru o să te ajute și să slăbești fără să te simți slăbit, obosit, iritat și prea restricționat, dar o să îți și dea mai multă energie și poftă de viață. Înlocuiește dulciurile și tentațiile cu gustări sănătoase, înscrie-te la activități sportive care îți fac realmente plăcere și cere sprijinul celor din jur. Toate aceste lucruri o să te ajute să ții dieta 1200 calorii cu succes, iar versiunea ta viitoare o să-ți mulțumească și o să fie mândră de tine, cel din prezent.

DE CE SUNT ESENȚIALE SUPLIMENTELE KINDORA ÎN SLĂBIT?



Suplimentele Kindora sunt create pentru a oferi sprijin holistic în timpul dietei, acoperind nevoile esențiale care pot fi greu de satisfăcut doar prin alimentație, mai ales în dietele restrictive. Astfel, Kindora devine un partener de nădejde pentru:

1

O mai bună aderență la dietă

Reducerea poftei de dulce și sprijinul energetic oferit de suplimente te ajută să rămâi motivat și să respecti planul alimentar ales.

2

Protecția sănătății și a aspectului fizic

Îți oferă nutrienții de care ai nevoie pentru a-ți menține sănătatea generală, chiar și atunci când alimentele din dietă sunt mai puțin variate.

3

Un proces de slăbire re-echilibrat și durabil

Prin echilibrarea apetituului și susținerea arderii grăsimilor, Kindora ajută la o pierdere în greutate sănătoasă și susținută.





Pierderea în greutate și menținerea unui stil de viață sănătos sunt procese complexe, dar fiecare pas contează și îți aduce mai aproape rezultatele dorite.

Informează-te corect, fii flexibil și blând cu tine.

Noi suntem aici să te susținem!

[Vezi mai multe pe kindora.com!](https://kindora.com)

[Dissociated Diet Aid](#) [Dukan Diet Aid](#) [Hypocaloric Diet Aid](#) [Intermittent Fasting Diet Aid](#)
[Keto Diet Aid](#) [Low Carb High Protein Diet Aid](#) [Low Fat Diet Aid](#) [Rina Diet Aid](#)



 **KINDORA**

Let Kindness In

contact@kindora.com