

Dieta 1200 calorias

Dieta 1200 calorias é amplamente indicado para mulheres adultas em estado saudável.

A dieta 1200 calorias foi preparada para você poder dar uma reduzida no consumo diário de calorias e melhorar o consumo de alimentos mais saudáveis.

Isto por que 1200 calorias proporcionam uma ingestão nutricional adequada para a maioria dos indivíduos, e ainda permite a redução de calorias a fim de perder peso.

Uma ótima, a Dieta 1200 calorias por dia é o mínimo recomendado para perder de peso de forma segura e saudável.

A dieta 1200 calorias consiste em ingerir apenas esse número de calorias por dia.

Se você quer emagrecer de forma saudável esta Dieta 1200 calorias é indicada para você. ela pode ser realizada com um pouco de disciplina e boa vontade

A distribuição do cardápio deve ser feita dividindo esse número entre as refeições como segue a lista abaixo:

Dieta de 1200 calorias

Café da manhã

1 copo de leite

1 fatia de pão integral com requeijão

1 ovo cozido

Lanche da manhã

1 iogurte light

1 porção de melão ou melancia

Almoço

2 porção de salada de verduras

1 colheres sopa de arroz

1 colher de sopa de feijão

2 porção de legumes

2 porção de carne de frango ou peixe grelhado

1 fruta

Lanche da tarde

1 fruta

1 xícara de chá branco

2 bolachas de água e sal

Jantar

2 porção de salada de folhas verdes

2 porção de legumes

2 porção de carne de frango ou peixe grelhado

1 salada de frutas

Ceia

1 xícara de chá ou limonada (com adoçante)