Une diète de de 1200 calorie – plan alimentaire.

***Une diète alimentaire très basse en calories est parfois nécessaire pour atteindre vos objectifs. Nous verrons à qui elle s’adresse et comment la réussir.***



Introduction

Comme vous le savez probablement déjà, il est nécessaire – afin de perdre du tissu adipeux – de mettre en place une diète équilibrée vous apportant moins de calories que vous n’en consommez. Le plan de diète à 1200 calories que nous présentons vous permettra non seulement de perdre du tissu adipeux tout en boostant votre métabolisme, mais apportera tout ce qui est nécéssaire à votre organisme au quotidien.

## Tout ce qu’il faut savoir de la diète à 1200 calories

L'adulte moyen a besoin de 1 600 à 3 000 calories par jour pour maintenir son poids corporel. Lorsqu'une personne consomme moins de calories qu'elle n'en a besoin, le corps commence à perdre du poids – c’est mathématique. Cependant il faut faire attention et bien planifier les choses afin de détruire le tissu adipeux et non les muscles.

### A qui s’adresse-t-elle?

Cette diète n’est clairement pas pour tout le monde: si vous êtes très musclé, jeune, ou avec un poids important, cette diète n’est pas adaptée. Lorsqu’on parle d’une diète apportant si peu de calories, on peut dire qu’elle s’adresse à une personne ayant un métabolisme bas (le métabolisme dépend de l’âge), ayant des besoins nutritifs réduits (plutôt sédentaire) et qui en temps normal consomme environ 20 à 30% de plus de ces 1200 calories au quotidien. Il faut éviter absolument cette diète si en temps normal vous consommez le double de calories ou plus, ou que vous pesez plus de 80 kilos – de l’effet bénéfique pour le corps et perte de tissu adipeux on passerait à une perte musculaire, baisse de métabolisme et dommages pour la santé. Il faut se rappeler d’ailleurs qu’il ne faut surtout pas abaisser le niveau calorique brusquement et fortement, mais procéder par palliers.

Afin d’améliorer la perte de tissu adipeux, il faut privilégier les séances sportives longues avec des efforts moyens (marche, marche nordique – voir notre article ici: <https://biotechusa.fr/nouvelle/la-marche-nordique-tous-les-benefices/>, natation ou course à faible vitesse, séances de fitness à faible impact...), votre corps n’ayant pas de quantité d’énergie suffisante pour supporter des séances sportives à haute intensité.

Les bases de la diète à 1200 calories

Cette diète étant exigeante, elle nécessite de mettre en place un certain nombre de règles qu’il faut suivre pour obtenir le résultat voulu.

* Tout d’abord, ne pas abaisser le montant calorique rapidement et d’une façon trop importante – le corps doit s’habituer au fur et à mesure aux nouvelles quantités d’aliments et le métabolisme doit s’adapter en conséquence. Il faut abaisser le niveau calorique de 100-150 calories par jour au maximum, au-delà vous risquez d’avoir très faim et, le métabolisme ralentissant de trop, votre corps sera apathique.
* Comprendre comment réduire les glucides et quels sont les aliments à privilégier – ainsi que ceux à éviter. Comme une diète à 1200 calories est assez restrictive et que vous pourriez avoir des envies de friandises, vous pouvez essayer de petites portions de friandises (un seul biscuit ou biscotte, des pop-corn maison, faible en calories, sans huile, du maïs bouilli, qui offre un croquant sucré mais sans toutes les calories de la plupart des collations sucrées, en notant que les biscuits / biscottes doivent être de blé entier qu’il est possible d’assaisonner et aromatiser.
* Eliminer le maximum de calories vides du régime pour abaisser le niveau calorique et pour éviter les variations d’insuline et de sucre dans le sang. Certaines sources de calories vides sont:
  + boissons sucrées, y compris le sucre dans le café et les jus de fruits sucrés
  + l'alcool
  + pain blanc et pâtes
  + sodas, y compris sans sucre (l’aspartame influant fortement sur la sécrétion d’insuline)
  + huiles et beurre riches en graisses trans et saturées
  + condiments riches en calories (sauces sucrées, sauces hautement caloriques...)
* Comprendre comment faire pour perdre du tissu adipeux sans perdre du muscle. Il faut pour cela – malgré la diète – de continuer à apporter les macronutriments essentiels pour le corps (protéines et graisses) et des micronutriments (vitamines et minéraux).
* Se rappeler qu’il ne faut pas dépasser un certain amont de poids perdu par semaine (500 à 800 grammes maximum) sous peine non seulement de perdre du muscle, mais de mettre en danger l’organisme qui se mettra en sécurité comme s’il était en famine et privation alimentaire.

Enfin, il existe toute une catégorie de personnes qui ne doivent pas suivre cette diète:

* Les personnes en sous poids
* Les femmes qui ont des problèmes menstruels à cause de sous poids ou d’une diète déjà trop faible en calories
* Des personnes avec des problèmes à prendre des repas réguliers
* Femmes enceinte ou allaitantes
* Les enfants
* Les personnes avec désordres ou déficiences nutritionnels
* Des personnes qui ont une interdiction ordonnée par un médecin de suivre une diète

## Petites astuces pour les collations saines

Naturellement quand on poursuit une diète, on choisit les collations judicieusement - voici 7 conseils pour le faire.

* Optez pour les céréales – les céréales entières vous donnent de l'énergie tout en préservant le taux de sucre sanguin. Des bretzels à grains entiers, des croustilles de tortilla, des biscottes de céréales complètes riches en fibres sont d’excellents choix.
* Prenez exemple sur le petit déjeuner: de nombreux aliments du petit déjeuner peuvent être réutilisés comme collation nutritive plus tard dans la journée. Une tranche de pain grillé à grains entiers garnie de confiture faible en sucre, des granolas à faible teneur en sucre...combinez une petite quantité d’aliment contenant des graisses saines (comme du beurre d'arachide) avec un aliment léger (tranches de pomme ou des bâtonnets de céleri).
* Opter pour des noix: les noix et les graines non salées font d'excellentes collations. Amandes, noix, arachides, graines de citrouille grillées, noix de cajou, noisettes et autres contiennent de nombreux nutriments bénéfiques et vous rassasient de manière durable.
* Faire des collations combinées: il faut qu’elles contiennent des protéines, des glucides et des lipides (par exemple quelques noix (protéines et lipides) et quelques raisins (glucides), ou biscottes aux grains entiers (glucides) et du fromage faible en gras (protéines et lipides).
* Prenez le temps: ne mangez pas votre collation en faisant autre chose - comme surfer sur Internet, regarder la télévision ou travailler à votre bureau. Arrêtez ce que vous faites pendant quelques minutes et mangez votre collation comme vous le feriez avec un repas.
* Emportez avec vous: préparez à l'avance et emportez un petit sac de collations saines dans votre poche ou votre sac à main afin de ne pas vous tourner en désespoir de cause vers les biscuits au comptoir de café ou les friandises du distributeur automatique de bureau.

Aujourd’hui BiotechUSA vous facilite la vie quand il s’agit de préparer des collations. Outre un choix varié de barres (**Zero Bar**, **Protein Bar**, **Go Protein**), vous pouvez opter pour des gaufres protéinées (**Protein Wafer**), des chips saines (**Protein Chips**), ainsi que des boissons prêtes à être consommés **Zero Shake**.

Mais pourquoi ne pas faire de crêpes protéinées avec **Protein Gusto Chocolate Pancake**, et y ajouter de la pâte à tartiner saine **Protein Cream** ou **Peanut Butter** sans sucre? Ou encore faire de la glace avec **Protein Ice Cream**?

Enfin, pour les amateurs de goûts – vous pouvez user des sirops **Zero Syrup** sans sucre, ou des sauces **Zero Sauce** pour les amateurs de salé, et utiliser des **Zero Drops** pour vos préparations diverses au quotidien. Tout pour varier les plaisirs, les collations – tout en restant dans la diète!!!

Vous trouverez ici un exemple de collation à faire: <https://biotechusa.fr/nouvelle/crepes-dietetiques-pour-tous-les-gouts/>

## Un exemple de diète à 1200 calories

Nous allons vous donner un exemple de diète à 1200 calories pour une semaine. Cela peut être un bon point de départ pour composer la vôtre.

## Jour 1

### Petit déjeuner (274 calories)

* 1 tasse de yaourt Grec allégé
* 1/2 tasse de myrtilles
* 1 cuillère à soupe de miel
* 1 1/2 cuillère à soupe d’amandes

### Collation (90 calories)

* 1/2 poivron vert moyen, tranché
* 3 cuillères à soupe d’Houmous

### Déjeuner (290 calories)

* 1 portion de pain grillé aux haricots blancs et à l'avocat (ingrédients - 1 tranche de pain de blé entier, grillé ; ¼ avocat, écrasé ; ½ tasse de haricots blancs en conserve; sel; poivre moulu au goût ; poivron rouge concassé)
* 2 tasses de légumes verts mélangés avec 1c. d’huile d'olive et 2c. de vinaigre de vin rouge

### Collation (48 calories)

* 3/4 tasse de framboises

### Dîner (476 calories)

* 1 portion de poulet et champignons à la crème (ingrédients - 4 escalopes de poulet, 4 tasses de champignons mélangés, ½ tasse de vin blanc sec, ½ tasse de crème épaisse, 2 cuillères à soupe de persil frais)
* 1 tasse de chou-fleur rôti au balsamique et au parmesan (Ingrédients - 8 tasses de chou-fleur, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge, 1 cuillère à café de marjolaine séchée, ¼ cuillère à café de sel, poivre moulu, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, ½ tasse de parmesan râpé)

**Total quotidien**: 1178 calories, 81 g de protéines, 100 g de glucides, 31 g de fibres, 57 g de lipides, 1440 mg de sodium

## Jour 2

### Petit déjeuner (291 calories)

* 1/2 tasse de flocons d'avoine, cuits dans 1 tasse de lait faible en gras
* 1/3 tasse de framboises, fraîches ou surgelées
* 1 cuillère à café de sirop d'érable
* une pincée de cannelle

### Collation (78 calories)

* 1 œuf dur recouvert d'une pincée de sel et de poivre et 1 c. de sauce piquante

### Déjeuner (360 calories)

* 1 bol d’houmous de légumes rôtis au citron (ingrédients - 1 ½ tasse de chou-fleur; 1 ½ tasse de bouquets de brocoli ; 2 gousses d'ail; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive; 1 cuillère à café d'origan séché ; ¼ cuillère à café de sel ; ¾ tasse de poivron rouge en dés ; ¾ tasse de courgettes en dés ; 2 cuillères à café de zeste de citron ; 2 tasses de quinoa tricolore cuit ; 1 tasse d’houmous ; 4 quartiers de citron ; 1 avocat moyen)

### Collation (25 calories)

* 1 1/2 tasse de concombre tranché
* 1 cuillère à café. jus de citron
* Sel, poivre et aneth séché au goût

### Dîner (472 calories)

* + 1 portion de patate douce farcie avec du houmous (ingrédients - 1 grosse patate douce ; ¾ tasse de chou frisé haché ; 1 tasse de haricots noirs en conserve, ¼ tasse de houmous ; 2 cuillères à soupe d'eau)

**Total quotidien**: 1226 calories, 54 g de protéines, 180 g de glucides, 42 g de fibres, 37 g de lipides, 1638 mg de sodium

## Jour 3

### Petit déjeuner (281 calories)

* 1 tranche de pain de blé entier, grillé
* 1 cuillère à soupe. beurre d'arachide
* 1 banane moyenne, tranchée

### Collation (102 calories)

* 1 poire moyenne, tranchée et saupoudrée de cannelle

### Déjeuner (360 calories)

* 1 bol d’houmous de légumes rôtis au citron

### Collation (32 calories)

* 1/2 tasse de framboises

### Dîner (429 calories)

* 1 portion de saumon poché aux agrumes et asperges (ingrédients - 4 filets de saumon frais ou congelés ; 1 citron ; 1 orange ; 1 tasse d'eau ; 1 livre de pointes d'asperges ; 2 cuillères à soupe de persil frais; 1 cuillère à soupe de beurre fondu ; ¼ cuillère à café de sel ; ¼ cuillère à café de poivre noir moulu ; feuilles de persil frais)
* 1 tasse de quinoa cuit assaisonné de sel et de poivre au goût

**Total quotidien**: 1204 calories, 54 g de protéines, 160 g de glucides, 34 g de fibres, 43 g de lipides, 1127 mg de sodium

## Jour 4

### Petit déjeuner (244 calories)

* 1 tasse de yaourt grec nature léger
* 2 cuillères à soupe. noix concassé
* 1 cuillère à café. sirop d'érable
* 1 orange moyen

### Collation (90 calories)

* 3 cuillères à soupe d’houmous
* 1/2 poivron vert, tranché

### Déjeuner (360 calories)

* 1 bol d’houmous de légumes rôtis au citron

### Collation (95 calories)

* 1 pomme moyenne, tranchée et saupoudrée de cannelle

### Dîner (414 calories)

* 100 grs de blanc de poulet cuit
* 2 tasses de salade d'hiver (ingrédients - ¼ tasse de vinaigre balsamique ; 2 cuillères à soupe de yogourt grec allégé ; 1 cuillère à soupe de confiture de fraises sans sucre ; 1 ½ cuillère à café d'huile d'olive ; 1 cuillère à café de moutarde de Dijon ; 1 gousse d'ail ; ¼ cuillère à café de sel ; ⅛ cuillère à café de poivre noir ; 3 tasses d'épinards frais ; 3 tasses de laitue romaine ; 1 petite pomme ; ½ tasse de fromage bleu, feta ou chèvre ; ½ tasse de graines de grenade ; ¼ tasse de noix)

**Total quotidien**: 1203 calories, 92 g de protéines, 119 g de glucides, 27 g de fibres, 44 g de lipides, 1070 mg de sodium

## Jour 5

### Petit déjeuner (274 calories)

* 1 tasse de yogourt grec nature sans gras
* 1/2 tasse de bleuets
* 1 1/2 cuillère à soupe. amandes

### Collation (78 calories)

* 1 œuf dur assaisonné de sel et de poivre avec 1 c. de sauce piquante

### Déjeuner (360 calories)

* 1 bol d’houmous de légumes rôtis au citron

### Collation (69 calories)

* 3/4 tasse de framboises
* 1/4 tasse de bleuets

### Dîner (442 calories)

* 1 portion de légumes-racines rôtis avec de la polenta au fromage de chèvre (ingrédients - 2 tasses de bouillon de légumes ou de poulet ; ½ tasse de farine de maïs; ¼ tasse de fromage de chèvre ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; ¼ cuillère à café de sel ; ¼ cuillère à café de poivre moulu ; légumes ; 1 gousse d'ail ; 2 tasses de légumes-racines rôtis ; 1 cuillère à soupe de sauge fraîche ; 2 cuillères à café de pesto; persil frais)

**Total quotidien**: 1223 calories, 55 g de protéines, 125 g de glucides, 30 g de fibres, 61 g de lipides, 1419 mg de sodium

## Jour 6

### Petit déjeuner (286 calories)

* 1/2 tasse de flocons d'avoine, cuits dans 1 tasse de lait écrémé
* 1/4 tasse de framboises, fraîches ou surgelées
* 1 cuillère à café. sirop d'érable
* une pincée de cannelle

### Collation (62 calories)

* 1 orange

### Déjeuner (351 calories)

* Salade de légumes rôtis et quinoa (ingrédients - 2 tasses de salade mixte ; 1 tasse de légumes-racines rôtis; ½ tasse de quinoa cuit; 1-2 cuillères à soupe de vinaigrette; 1 cuillère à soupe de fromage feta; 1 cuillère à soupe de graines de tournesol

### Collation (74 calories)

* 1/4 tasse de bleuets
* 2 c. de pépites de chocolat noir

### Dîner (450 calories)

* 3 1/2 tasses de soupe aux légumes (ingrédients - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 1 oignon moyen, 2 carottes moyennes ; 2 branches de céleri ; haricots verts frais ; 2 gousses d'ail ; 8 tasses de bouillon de poulet ou légumes ; 2 boîtes de 425 grs d’haricots blancs, 4 tasses de chou frisé; 2 courgettes moyennes ; 4 tomates ; 2 cuillères à café de vinaigre de vin rouge ; ¾ cuillère à café de sel ; ½ cuillère à café de poivre moulu ; 8 cuillères à café de pesto.

**Total quotidien**: 1222 calories, 51 g de protéines, 168 g de glucides, 35 g de fibres, 44 g de lipides, 1302 mg de sodium

## Jour 7

### Petit déjeuner (262 calories)

* 2 1/2 tasses de salade avec bacon et œuf (ingrédients - 1 cuillère à café d'ail ; pincée de sel ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; 2 cuillères à café de vinaigre de vin rouge ; 1 pincée de poivre moulu ; 3 tasses de chou frisé ; 1 morceau de bacon cuit ; 1 gros œuf frit ou poché

### Collation (102 calories)

* 1 poire moyenne, tranchée et saupoudrée de cannelle

### Déjeuner (337 calories)

* 2 tasses de soupe aux légumes

### Collation (64 calories)

* 1 tasse de framboises

### Dîner (456 calories)

* 1 portion de pita au poulet et légumes grillés avec mayonnaise à l'ail (ingrédients - 1/4 tasse de yogourt grec allégé ; 1 cuillère à soupe ; 1/4 tasse de jus de citron ; 4 gousses d'ail ; 2 cuillères à café d'origan séché ; ¾ cuillère à café de sel ; 750 grs de cuisses de poulet sans os ni peau ; 1 œuf ; ⅔ tasse d'huile de canola ; ¼ cuillère à café de poivre moulu ; 1 gros poivron vert ; 1 gros oignon rouge ; 5 pitas de blé entier ; 5 petites feuilles de laitue ; 1 grosse tomate).

**Total quotidien**: 1222 calories, 64 g de protéines, 129 g de glucides, 32 g de fibres, 56 g de lipides, 1565 mg de sodium

Voici deux liens vers les articles qui parlent de diètes et de recettes :

<https://biotechusa.fr/nouvelle/2016/04/18/Astuces-pour-ameliorer-votre-di%C3%A8te/>

<https://biotechusa.fr/nouvelle/diverses-recettes-pendant-le-coronavirus/>

Conclusion

Vous savez maintenant un peu plus sur une diète à 1200 calories. Avec une bonne planification et un choix d’ingrédients judicieux elle peut être votre précieux allié pour atteindre la forme de vos rêves.