

## Consigli alimentari

**Colazione/Spuntino/Merenda:** orzo, tè verde o rosso, miele, fiocchi di cereali e fette biscottate integrali, frutta fresca (kiwi, arance, mela, ananas), frutta a guscio (mandorle, noci), olive, cioccolato fondente min.85%, ortaggi crudi (carote, aglio marinato, finocchi), fiocchi di latte, yogurt senza zucchero, spremute (arance), succhi centrifugati di frutta e verdura, semi di lino, tisane (camomilla, melissa, semi di finocchio)

**Pranzo:** cereali integrali (farro, riso, etc.), legumi (lenticchie), verdura (cavoli, broccoli, zucca, bietole, ortica, zucchine, spinaci, carciofi, cipolla)

**Cena:** pesce (sarde, sgombri, alici, etc), uova (in camicia), legumi, ricotta.

**Contorno:** pomodori, insalata (rucola), verdura (crauti, carciofi, fag.verdi)

**Bevande:** acqua, vino rosso, succo di mirtillo nero, camomilla

### NOTE

- Durante la giornata: **1Colazione/Spuntino/Merenda, 1Pranzo, 1Cena, 2Contorno, Bevanda:** bere almeno 1,5 litri d'acqua.
- **Domenica menù a piacere**, con carne bianca, cioccolato fondente e dolce preparato usando i seguenti ingredienti: miele, melassa, ricotta, malto, canna da zucchero integrale, frutta, carote, zucca, yogurt, colla di pesce, uova, cacao amaro, limone, succo d'agave, lecitina di soia.
- Condimenti: olio ex. di oliva, salsa e miso di soia, curry, salvia, capperi, timo, rosmarino, peperoncino, curcuma, origano, cannella e zenzero
- Preferire cibi freschi di stagione, integrali, locali, crudi o cotti a bassa temperatura (vapore, stufato) e cibi fermentati (crauti, vino, yogurt, etc)
- Alimenti terapeutici: tè verde alla curcuma, camomilla, frutta (kiwi, ananas), verdura (rucola, carote, broccoli e cavoli, pomodori melanzane, barbabietola), semi di lino, aglio (marinato), vino (rosso), cioccolato fondente min.85%, pesce (sarde, alici e sgombri), mandorle e noci.
- Alimenti sconsigliati: prodotti conservati, precotti, raffinati; zucchero bianco, sale raffinato, margarine, olio idrogenato, frittura, insaccati, bibite zuccherate e gasate, aspartame, glutammato di sodio.