

PROGRAMMA DI RIEQUILIBRIO ENERGETICO - ALIMENTARE

CIBI NO

Salumi insaccati;
Latte e latticini molli/fermentati;
Crostacei, mitili, molluschi;
Frittate, maionese, pasta all'uovo, crema pasticcera;
Pomodori, peperoni, melanzane, funghi;
Sottolii, sottaceti;
Arachidi, pesche, fragole;
Cacao, liquirizia, gelati da cremeria.

BEVANDE NO

Alcolici e superalcolici;
Bevande frizzanti (Acqua gassata, birra, coca cola...).

MENU SETTIMANALE

Colazione:

.....
Te / Caffè d'orzo / Latte di soia / Latte di riso / Latte alta digerib.scremato 0,1% / Caffè;
Biscotti di riso / grano / mais / farro;
Marmellata senza zuccheri aggiunti.

Spuntino:

Frutta (mele, pere, albicocche, arance, mandarini...) q.b.
½ litro d'acqua naturale

Pranzo:

Pasta di grano / Pasta di farro / Pasta di segale / Riso / Pasta di mais
Verdure crude (insalata, radicchio, carote, finocchi...) q.b.
Biscotti secchi di grano / riso / mais / farro.
Caffè

Spuntino:

1 frutto (vedi sopra)
½ litro d'acqua naturale

Cena:

.....
Pollo / Tacchino / Prosciutto cotto / Vitello / Nasello / Platessa / Merluzzo / Branzino / Orata
Verdure cotte (cavolfiori, carote, spinaci, bietole, finocchi...) q.b. / Minestrone di verdure q.b.
Pane / Pane di mais / Pane di farro / Gallette di riso / Gallette di mais / Gallette di farro / Wasa

N.B. “ / “ = OPPURE.

La Presente si configura come riequilibrio igienico – alimentare, non corredato di rapporti quantitativi o calorici, non costituendo dunque atto medico alcuno.