

## **Consigli per una alimentazione nutriente (vitamine, minerali, fibre, etc)**

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

**Pranzo:** cereali integrali (farro, couscous, etc.) e/o legumi e/o verdura (cavoli, broccoli, zucca, bietole, ortica, zucchini, spinaci, carciofi, fagiolini)

**Cena:** pesce azzurro, uova (in camicia), legumi (lenticchie), ricotta.

**Contorno:** pomodori, insalata (rucola, cicoria), verdura (crauti, carciofi)

**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 e dolci.  
Ingredienti di base per dolci: miele, melassa, ricotta, malto, frutta, carote, zucca, yogurt, colla di pesce, uova, cacao amaro, limone, succo d'agave, lecitina di soia, canna da zucchero integrale, riso, semolino.
- **Condimenti:** olio ex. oliva, cipolle, curry, salvia, capperi, timo, rosmarino, zenzero, peperoncino rosso, curcuma, origano, cannella, coriandolo, salvia
- **Alimenti terapeutici:** tè verde alla curcuma, camomilla, frutta (kiwi, ananas, albicocca, uva rossa, mandorle, noci, avocado, bacche), cioccolato amaro, semi di girasole, aglio, vino (rosso), pesce azzurro, verdura (rucola, carote, broccoli, cavoli, spinaci, pomodori, peperoni rossi, barbabietola, cicoria)
- **Consigli alimentari:** L'alimentazione deve essere personalizzata, varia, ipocalorica, ipernutriente, equilibrata, sobria. Fatta di cibi gustosi, freschi, di stagione, integrali, salubri, crudi o cotti a bassa temperatura (vapore, stufato). Evitare prodotti conservati e raffinati; sale, farina e zucchero raffinati, margarine, olio idrogenato, frittura, insaccati, bibite zuccherate e gasate, aspartame, glutammato di sodio, carne in scatola.