

## **COLAZIONE (una delle seguenti opzioni)**

- Una tazza di tè verde\* oppure di infusi (menta, anice, finocchio, liquirizia, zenzero, ecc.) + 2 fette biscottate integrali con marmellata senza zuccheri aggiunti (1 cucchiaino ciascuna)
- Una tazza di tè verde\* oppure di infusi (menta, anice, finocchio, liquirizia, zenzero, ecc.) + 4-6 biscotti secchi integrali
- 200 ml di latte di soia + 2 fette biscottate integrali con marmellata (1 cucchiaino per fetta)
- 200 ml di latte di soia + 4-6 biscotti secchi integrali
- 200 ml di latte di soia + 40 grammi di cereali integrali.
- Un frullato con 200 grammi di frutta fresca di stagione e 200 ml di latte di soia
- Una spremuta di arancia + 2 fette biscottate integrali con marmellata (1 cucchiaino per fetta)
- Una spremuta di arancia + 4-6 biscotti secchi integrali
- 200 grammi di frutta o macedonia di frutta fresca
- Due fette di pane integrale tostato con prosciutto crudo privo del grasso + una spremuta d'arancia

\* minimo 3 volte alla settimana

## **SPUNTINO**

frutta secca (si può consumare in alternativa a colazione): 3-4 mandorle, 3-4 nocciole, 1 noce, 3-4 anacardi.

**Se fame si può abbinare con una delle seguenti opzioni:**

- Uno snack (20 grammi) al parmigiano reggiano
- Una fettina (20 grammi) di formaggio di capra semi-stagionato
- Un vasetto di yogurt\*
- 200 grammi circa di Frutta a scelta o macedonia di frutta fresca di stagione (se non si è consumata a colazione)
- Una centrifuga di frutta e/o verdura (carote, sedano) e zenzero

\* massimo 2 volte alla settimana, se gradito a base di latte di capra oppure greco

## **PRANZO**

**Un primo costituito da (scegliere una delle seguenti opzioni):**

- 70-100 grammi di pasta integrale o di riso integrale
- 100 grammi di spaghetti di soia
- 80 grammi di legumi secchi (oppure 150 grammi freschi): fagioli (varietà suggerite: Lima, Adzuki, Goa, Kidney, Borlotti e Cannellini), ceci, lenticchie, cicerchie, piselli, soia, **NON in scatola o precotti**.
- pasta o riso integrali + legumi: in questo caso dimezzare le dosi di cereali e di legumi

+ **Verdura a volontà** cruda o cotta senza soffritto e condita con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva a crudo

+ **1 frutto** (di stagione, no frutta sciroppata o candita)

Condimento per la pasta ed il riso: 100 grammi di pomodoro fresco con basilico e/o origano oppure verdure di stagione a piacimento, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva + 1 cucchiaino di parmigiano reggiano o pecorino (se gradito)

Condimento per i legumi: un cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale, rosmarino, spezie a piacimento.

**1.Come alternativa al primo** è possibile preparare una abbondante insalata mista (mais, rucola, pomodori, olive) da unire a: 3 ciliegine di mozzarella di bufala, oppure 60 grammi di tonno al naturale oppure 50 grammi di parmigiano a scaglie oppure 60 grammi di prosciutto crudo sgrassato e da accompagnare con 1 fetta di pane integrale.

**2.Come alternativa al primo** è possibile preparare un panino (2 fette di pane integrale con 60 grammi di prosciutto crudo sgrassato + 50 grammi di formaggio di capra o di pecora semi stagionato oppure con verdure a scelta)

+ **Verdura a volontà** cruda o cotta condita con 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva a crudo

**3.Come alternativa al primo** è possibile preparare 80 grammi di bresaola + rucola a volontà + 50 grammi di parmigiano reggiano a scaglie

+ **Verdura a volontà** cruda o cotta condita con 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva a crudo

### **SPUNTINO**

3-4 mandorle, 3-4 nocciole, 1 noce, 3-4 anacardi, da **abbinare con una delle seguenti opzioni (se fame) da variare in base alle opzioni scelte per lo spuntino di metà mattina**:

- Uno snack (20 grammi) al parmigiano reggiano
- Una fettina (20 grammi) di formaggio di capra semi-stagionato
- Un vasetto di yogurt\*
- 200 grammi circa di Frutta a scelta o macedonia di frutta fresca di stagione
- Una centrifuga di frutta e/o verdura (carote, sedano) e zenzero

\*massimo 2 volte alla settimana e 1 sola volta al giorno, se gradito a base di latte di capra oppure greco

### **CENA**

**In aggiunta alla cena** è possibile preparare (se fame) un minestrone di verdure (evitare quelli precotti o surgelati)

**Un secondo costituito da (scegliere una delle seguenti opzioni):**

- 150-200 grammi di carne bianca (max. 3 volte a settimana; **carne rossa: 1 volta al mese**)
- 150 - 200 grammi di pesce (preferibilmente 2-3 volte alla settimana almeno in un pasto principale)  
Da prediligere quello azzurro: alici, sarde, tonno palamita, pesce sciabola, alaccia, lansardo, sgombri, oppure bianco: merluzzo, nasello, pesce di lago; oppure spigola, orata, oppure pesci grassi: tonno, salmone, pesce spada; oppure pesce locale)
- 300 grammi di polpo in insalata
- 300 grammi di calamari grigliati
- 2 uova
- una pizza tonda (prediligere farine integrali e mozzarella di bufala): 2 volte al mese

+ **Verdura a volontà** cruda o cotta senza soffritto condita con 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

+ 1 fetta di **pane integrale**

+ **1 frutto** (di stagione. No frutta sciroppata o candita)

**Cottura della carne: in padella, ai ferri o lessata**

**Cottura del pesce: ai ferri, al forno con patate, in padella con pomodorini; evitare frittura e impanatura. Prediligere condimento con spezie (rosmarino, origano, curcuma, prezzemolo, ecc.)**

**N.B.**

- Il peso va calcolato sul cibo crudo
- Le quantità giornaliere massime di semi oleosi sono: 8 mandorle, 8 nocciole, 8 anacardi, 2 noci sgusciate, da suddividere a piacimento nell'arco della giornata
- Due volte al mese è possibile sostituire un pasto con la pizza
- Possono essere consumate al massimo 2 uova alla settimana (120 gr)
- Il pane può essere sostituito con le patate (max 200 gr) o la polenta (max 100 gr) rispettivamente una volta alla settimana e una volta al mese
- Non coricarsi la sera prima che siano passate 3h dalla fine del pasto
- Dolci, cioccolatini, snacks dolci e salati non possono essere sostitutivi del pasto e dovrebbero essere evitati; evitare di mangiarli anche fuori dai pasti principali, specialmente la sera
- Fare almeno 30 minuti di attività aerobica al giorno (ad es. esercizi aerobici da fare in casa, corsa, passeggiata a passo veloce, bici, nuoto).