

MATTINO

Carboidrati, zuccheri semplici, fibra, vitamine e sali minerali

Mangiare a scelta: yogurt, fiocchi di cereali, pane di tutti i tipi senza strutto, dolci, miele, marmellata, frutta, ...	Bere a scelta: latte scremato (magro) o parzialmente scremato, caffè d'orzo, succhi di frutta, infusi di tutti i tipi, ...
--	--

OBBLIGATORIO NELLA GIORNATA (MEGLIO SE AL MATTINO)

3 noci, 1 cucchiaino raso di lecitina di soia, 1 cucchiaino raso di vitamina C nello yogurt o nel succo di frutta o in acqua e nel caso di un anziano aggiungere una porzione di un integratore multivitaminico e multiminerale

MEZZA MATTINA

Acqua e sali minerali

Un frutto o succo di frutta o latte scremato o infusi di tutti i tipi.

PRANZO

Carboidrati, fibra, vitamine e sali minerali

Primo di pasta o riso o altri cereali di tutti i tipi con qualsiasi condimento, poco pane	Assieme consumare tanta verdure di tutti i tipi cruda e/o cotta. Si può finire con un frutto di stagione
---	--

MERENDA

Acqua e sali minerali

Un frutto o succo di frutta o latte scremato o infusi di tutti i tipi.

CENA

Pochi carboidrati, proteine nobili, fibra, sali minerali e vitamine

Primo costituito da: Minestra o passato di verdura o similari con massimo 30 grammi di pasta	Secondo a costituito da: carne magra cotta nel modo preferito o carne lessa o affettati cotti o crudi o pesce (meglio se grasso come, pesce azzurro, tonno, sgombri salmone) o legumi (se digeriti facilmente) come piselli, fagioli,.. o formaggio grana (o altro formaggio semigrasso) o uova. Se non si consuma minestra o passato di verdura assumere al massimo 30 grammi di pane senza strutto e tante verdure di tutti i tipi cruda e/o cotta.
---	--

Condire con olio extravergine di oliva assieme a olio di mais o di soia o di girasole o di vinacciolo.

Non usare MAI grassi animali (burro, strutto,..).

Bere poco durante i 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena).

Bere tanto fuori pasto (acqua, caffè d'orzo, infusi, the, succhi di frutta, ecc).