

## ALIMENTAZIONE SALUTARE E NATURALE

È uno schema alimentare adatto a chi ha bisogno di perder peso e a chi deve ridurre il girovita.

**Si raccomanda la contemporanea assunzione di 2 compresse al giorno di BITTER MELON SLIM, da ingerire almeno un'ora prima dei pasti, a metà mattina e nel pomeriggio.**

- Lo schema alimentare SALUTARE E NATURALE può esser ripetuto fino a tre settimane consecutive.
- Le quantità dei cibi sono orientative e riferite a una persona di circa 70 kg. Le quantità possono essere quindi "aggiustate" in base al peso e alle esigenze individuali, cercando di non discostarsi più del 20% dai pesi riportati.

ATTENZIONE : Le informazioni riportate devono servire a migliorare lo stile di vita. In nessun caso sostituiscono il rapporto medico /paziente. Pur garantendo l'esattezza e il rigore scientifico delle informazioni si declina ogni responsabilità con riferimento alle indicazioni fornite , ricordando a tutti che in caso di disturbi e/o malattie è sempre necessario rivolgersi al proprio medico curante.

### **LUNEDI**

**Colazione:** 125 gr. di latte o bevanda di proteine vegetali ( latte di soia, avena, mandorle) + 3 biscotti secchi o fette biscottate con marmellata senza zucchero - Oppure 125 grammi di yogurt bianco con 3 cucchiaini di fiocchi di cereali al naturale senza zuccheri ( tipo muesli) + 4 nocchie o mandorle + Caffè e/o tè o tisana depurativa.

**Spuntino: (metà mattina o a merenda) :** sedano, finocchio a pezzi o in centrifugato (+ zenzero) + 4 mandorle o noci.

**Pranzo:** vitello o manzo + cavolo o verza o broccoli ( meglio bolliti o al vapore)

**Cena:** coniglio o tacchino + spinaci o bietta al vapore

### **MARTEDI**

**Colazione:** come il lunedì

**Spuntino:** limonata ( 1 limone + acqua + stevia ) + 5 pistacchi o un cucchiaino di semi di girasole

**Pranzo:** pesce spada o tonno o calamari alla griglia + asparagi o cicoria all'agro ( con olio e limone)

**Cena:** frittata di 2 uova e zucchine, broccolo lessato

### **MERCOLEDI**

**Colazione:** come il lunedì

**Spuntino:** sedano, finocchio a pezzetti o in centrifugato con zenzero + 4 mandorle o noci.

**Pranzo:** fesa di tacchino insaporita con porri, sedano ed erbe aromatiche + zucchine lesse o grigliate o in purea

**Cena:** Bresaola (100 grammi) o roast beef (150 gr.) accompagnati da rucola + insalata di lattuga e/o songino.

### **GIOVEDI**

**Colazione:** come il lunedì

**Spuntino:** : limonata ( 1 limone + acqua + stevia ) + 5 pistacchi o un cucchiaino di semi di girasole

**Pranzo:** zuppa di lenticchie o altri legumi + cicoria o bietola all'agro

**Cena:** pollo ( spiedini, cosci, petto, ecc.) + melanzane e zucchine alla griglia

### **VENERDI**

**Colazione:** come il lunedì

**Spuntino:** un frutto a scelta tra mela, kiwi, fragole ( non più di 70 grammi di parte commestibile)

**Pranzo:** sogliola o orata o spigola al forno o all'acqua pazza + verdure grigliate (anche peperoni)

**Cena:** soubise di cozze e vongole o polpi in guazzetto o salmone al naturale, verdure miste (finocchio, sedano, carote)

### **SABATO**

**Colazione:** come il lunedì

**Spuntino:** spremuta d'arancia (200 cc.) + un cucchiaino di arachidi ( tipo aperitivo)

**Pranzo:** zuppa o "insalata" di legumi e cereali ( es. farro e fagioli 120 grammi in tutto) + fagiolini o verdure verdi.

**Cena:** un secondo a base di carne o pesce + una patata bollita con tutta la buccia (70 grammi) + verdura cotta e/o cruda

### **DOMENICA**

**Colazione:** 100 grammi di pane integrale tostato + due cucchiaini di marmellata o miele + caffè e/o tè

**Spuntino:** limonata ( 1 limone + acqua + 1 cucchiaino mannitolo ) + 5 pistacchi o un cucchiaino di semi di girasole

**Pranzo:** 100 grammi di riso integrale ai piselli oppure 80 grammi di pasta integrale con verdure (carciofi, asparagi, zucchine, broccoli, ecc) + un contorno di verdure scelta ( anche pomodori)

**Cena:** minestrone o passato di verdure + 100 grammi ricotta oppure 70 grammi di formaggi misti o mozzarella .

**PER I VEGETARIANI: sostituire i cibi animali con proteine vegetali: seitan, tofu, bistecche di soia- 80/100 grammi**

### **REGOLE DA SEGUIRE OGNI GIORNO:**

- Ridurre l'apporto di sale, sostituirlo con spezie e odori o mischiarlo con sale iposodico ( ½ della saliera).
- Bere 2 litri di acqua oligominerale. Evitare di consumare bevande gassate e alcolici.- extra COCA zero o simili 150 cc.
- Usare come condimenti solo 2 o 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, aceto di mele, succo di limone.
- Evitate di dolcificare; se non ci riuscite preferite la stevia.
- Consumare una cena leggera (verdure)- Conservate già pronti cetrioli, sedano e ravanelli da consumare al bisogno.
- La carne può essere sostituita dal pesce e viceversa. Questo non vale per gli altri alimenti.
- Le verdure verdi (cicoria, spinaci, bietta, asparagi, zucchine, verza, no fagiolini e piselli) possono essere sostituite l'una con l'altra. Si possono consumare verdure cotte e crude nell'ambito dello stesso pasto.
  - Bere tisane depurative a base di tarassaco, carciofo, bardana, equisetto, betulla, gramigna, malva e altea.

**PER ULTERIORI INFORMAZIONI CONSULTARE IL NOSTRO SITO WWW. SALUTARE E NATURALE**