

## DIETA DETOX

APPENA SVEGLI BERE UN BICCHIERE DI ACQUA TIEPIDA CON SUCCO DI LIMONE  
(se ti piace una spruzzatina di zenzero grattugiato fine)



## COLAZIONE

THE' VERDE O TISANA SENZA ZUCCHERO CON 1 A SCELTA TRA:

- YOGURT BIANCO
- FRUTTA

SEMPRE CON 5-6 MANDORLE O 3 NOCI + CANNELLA O SCAGLIE DI  
CIOCCOLATO FONDENTE



### **META' MATTINA**

CAFFE' D'ORZO O TISANA AL FINOCCHIO SENZA ZUCCHERO CON PARMIGIANO REGGIANO 20g O CIOCCOLATO FONDENTE 10g

### **PRANZO**

VERDURE DI STAGIONE COTTE E CRUDE FINO A SAZIETA', AGGIUNGENDO SEMI QUALI ZUCCA, GIRASOLE, LINO, SESAMO + 1 FONTE PROTEICA A SCELTA TRA:

#### UOMINI

- BRESAOLA 80g
- CARNE BIANCA 120g
- PESCE 150g

#### DONNE

- BRESAOLA 60g
- CARNE BIANCA 100g
- PESCE 120g

### **META' POMERIGGIO**

TISANA SENZA ZUCCHERO

### **CENA**

VERDURE IN ABBONDANZA AGGIUNGENDO 5-6 NOCI



## NOTE

- ACQUA SEMPRE NATURALE, ALMENO 2 LT AL GIORNO
- CONDIMENTI CONCESSI: 1 CUCCHIAIO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA A PASTO CIRCA 10g
- SCEGLIERE SEMPRE VERDURE FRESCHE O SURGELATE, NO IN SCATOLA
- TIPO DI COTTURA: BOLLITE, LESSATE, AL FORNO, AL VAPORE O COME MINISTRONE E PASSATO DI VERDURE
- SE POSSIBILE NO SALE: USARE SPEZIE, QUALSIASI, AL SUO POSTO
- NO BEVANDE GASSATE E/O ZUCCHERATE
- NO PANE NE' ALTRE FONTI DI CARBOIDRATI ESCLUSI 2-3 CRACKERS INTEGRALI A PRANZO + 2-3 A CENA



CONSULENZA A DISTANZA  (+39) 347 483 2405

*Raffaele Picco*