

Ass. Cult. Olistika

Romagnano sesia (No)

Regola generale:

mangiare lentamente masticare con cura " 36 masticate a boccone" insalivare bene!

Mangiare qualche cosa 6 volte al giorno per 3 pasti principali e 3 spuntini. Smettere di mangiare prima di essere completamente sazi.

L' 80% dei cibi dovrebbe consistere di FRUTTA e VERDURA. La verdura, mangiarla possibilmente cruda o cotta a vapore. I cibi crudi ai pasti, vanno sempre mangiati per primi.

DA PREFERIRE SONO

(combinare i cibi secondo il gusto personale)

le VERDURE e le INSALATE

Usare spesso: carote, spinaci, pomodori, insalate verdi, indivia, lattughino, cicoria, barbabietola rossa, insalata di sedano e di porri, asparagi, bietola (coste), cavolo riccio, cavolfiore, _ cavolo bianco, cavolo a punta, cavolo di Bruxelles, piselli verdi.

A seconda della necessità: cavolo rapa, crauti molto acquosi, navone (ravizzone), rafano, scorzanera, verza, rapanelli, pastinaca, funghi, meloni, peperoni verdi, romice, insalata di dente di leone (soffione), rabarbaro.

VIETATO: cetrioli con conservanti.

Usare spesso: mele, arance, limoni, ribes nero, pesche, albicocche. A seconda della necessità banane, uva (possibilmente non trattata con insetticidi chimici), fragole, uva passa (senza anidride solforosa) .

Usare poco: pere, prugne, ciliegie.

PANE

Usare spesso: pane integrale, pane di segale.

A seconda della necessità: pane a doppia cottura, pane scuro senza aggiunta di conservanti, pane croccante di segale, pane biscottato

VIETATO: pane fresco o panini, pane bianco, torte, pasticceria _ torta di frutta solo se fatta in casa con fruttosio e miele (non usare lievito in polvere bensì lievito naturale!).

PRODOTTI DEL LATTE

Usare Spesso: latte intero, latte acido, latticino, Huttenkase.

A seconda della necessità: burro, ricotta magra, panna acida, Yogurt senza zucchero, formaggio magro in genere.

**VIETATO: margarina, panna montata, formaggi grassi, tutti i prodotti del latte
Contenenti zuccheri**

CARNI e SALUMI

A seconda della necessità: carne magra di agnello o di manzo! salumi di carne di manzo, pollame lessa, interiora (frattaglie) lesse.

VIETATO: grasso di maiale, carne di maiale, salumi di Carne suina, tutte le carni e i salumi affumicati, tutti i grassi animali.

PESCE

A seconda dalla necessità: pesce di mare lessa. Usare poco: aringa bagnata o aringa Vergine ..

VIETATO: pesce affumicato, sardine sott'olio, anguilla.

VARIE

Usare spesso: germi di frumento, crusca di orzo e di frumento, grano saraceno, fiocchi d'avena, riso integrale, miele d'api puro, sale marino, lievito naturale, polline, noci, tuorlo (senza albume), semi di lino.

A seconda della necessità: patate lesse Con la buccia, puré di patate, passato di semolino di orzo, fruttoso, olii vegetali non saturi., sale aromatico, aceto di frutta.

Usare poco: Uova intere (2-3 la settimana), legumi soltanto dopo aver chiesto ulteriori informazioni

PER DOLCIFICARE CO MODERAZIONE: malto di cereali, sciroppo d'acero, stevia, succo D'agave, succo concentrato di uva e mela, mascobado.

VIETATO: zucchero bianco e bruno, dolci, cioccolata, marmellata con zucchero, glucosio, tutti i dolcificanti, alcool (per quanto riguarda il vino rosso e la birra Pila chiedere ulteriori informazioni), nicotina, pepe, aceto di vino, sughi piccanti, sfogliate ripiene, patatine fritte, tutti gli alimenti contenenti conservanti, spezie e additivi coloranti (in conserva e non), noccioline americane.

ASSOLUTAMENTE VIETATO: dolcificanti chimici, aspartame, saccarosio

INGREDIENTI

Usare spesso: cipolla, prezzemolo, porri, erba Cipollina, sedano, aglio, acqua ionizzata, bicarbonato di sodio.

A seconda della necessità: aneto, borragine, cumino, crescione, rafano, maggiorana, finocchio, Focchi di. cocco , salvia, melissa, santoreggia, Vaniglia, cerfoglio, estragone, Angelica, lavanda, levistico, basilico, rosmarino , timo, stellina odorosa, camomilla.

Ass. Cult. Olistika

www.olistika.it

info@olistika.it

Cell. 338 2083718