



## **Bio-Reset Alimentare ©**

L'alimentazione è un pilastro fondamentale del benessere. Mangiare in modo equilibrato e consapevole aiuta non solo a mantenere il peso in armonia, ma anche a migliorare energia, vitalità e serenità interiore.

Il presente fascicolo non ha lo scopo di prescrivere una dieta medica, ma vuole offrire linee guida educative per favorire una scelta alimentare più sana e naturale.

### **I Vantaggi del “Bio-Reset Alimentare ©”**

- Ti aiuta a scoprire la tua più idonea alimentazione detox e anti-aging.
- Ti indica come ritrovare il tuo peso forma e mantenerlo mangiando di gusto e senza limitare le quantità dei cibi!
- Ti guida verso il corretto equilibrio del rapporto acido/base del Ph del tuo organismo.
- Ti spiega come donare energia, benessere e vitalità al tuo corpo attivando con garbo i tuoi metabolismi cellulari!



**Il “Bio-Reset Alimentare ©” riporta ampie linee guida di alimentazione eubiotica e nutrigenetica, con ricette facili da realizzare e schemi settimanali di associazione e distribuzione ottimale del cibo, che ti aiuteranno a gestire agevolmente i tuoi menù giornalieri, risparmiando tempo e denaro!**

Cos'è il **Bio-Reset Alimentare ©**?

- E' una sapiente raccolta di linee guida naturopatiche di alimentazione eubiotica che, focalizzandosi sul benessere totale del corpo e della mente, aiutano l'organismo a ritrovare il suo equilibrio e, all'occorrenza, il suo peso forma.
- Grazie all'azione sinergica delle strategie drenanti e alcalinizzanti consigliate, permette la veloce depurazione del corpo e l'attivazione del proprio metabolismo cellulare!

Il **Bio-Reset Alimentare ©** si basa sul principio che l'organismo umano per essere in equilibrio deve trovarsi in un ambiente leggermente basico: in particolare scegliendo un'alimentazione adeguata è possibile mantenere il pH del sangue fra 7,35 e 7,45: valori considerati ottimali. La tendenza invece è quella di consumare cibi acidi che alterano questo pH e questo contribuisce a provocare sovrappeso e impossibilità di perdere i kg in eccesso.

Il **Bio-Reset Alimentare ©** infatti consiglia, attraverso l'ampia assunzione di alimenti prevalentemente alcalini suggeriti, il raggiungimento di un equilibrio acido-basico. E' ormai assodato che un organismo che rispecchi tale omeostasi risulta decisamente più sano di uno sbilanciato.

L'eccesso di acidità viene eliminato dal polmone e dal rene e se ciò è impedito l'acido si accumula nel collagene e nel mesenchima. L'acidosi aumenta la secrezione di adrenalina (stress permanente) e sottrae calcio dalle ossa.

Purtroppo, in presenza di un'acidità corporea eccessiva le fibre di collagene si danneggiano, l'efficienza circolatoria diminuisce ed aumenta di conseguenza la predisposizione verso condizioni di ritenzione idrica e processi infiammatori. Anche il sistema endocrino risente dell'ambiente acido: si riduce la sensibilità insulinica e si promuove la produzione di cortisolo.

Un pH acido non aiuta i processi di dimagrimento, ma tende alla conservazione di massa grassa, alla riduzione di quella magra, a rallentare il metabolismo e ad aumentare l'appetito.

Questi processi potrebbero accentuarsi con l'allenamento. Anzitutto, sia nell'uomo che nella donna, l'attività fisica intensa produce acido lattico, che comporta un ulteriore abbassamento del pH ematico.

E' proprio per questo motivo che, se ci troviamo già in presenza di cellulite, ristagno dei liquidi e/o sofferenza al microcircolo, si preferiscono metodiche di allenamento non troppo latticide. In secondo luogo, anche l'alimentazione iperproteica – solitamente associata alla pratica del fitness – tende a diminuire il pH attraverso l'aumentato apporto di aminoacidi.

Spesso le donne seguono diete ipocaloriche. In tale circostanza il tessuto grasso tende a rilasciare "acidi" grassi liberi, anch'essi responsabili dell'abbassamento del pH ematico.

Il **Bio-Reset Alimentare ©** è un esclusivo sistema che permette di nutrire l'organismo con completezza, anche nelle fasi apparentemente critiche come quelle del dimagrimento.

Un sistema innovativo diverso rispetto alle tante diete "fai da te", che si basa su una riorganizzazione delle abitudini alimentari che aiuti, al bisogno, a perdere peso senza però perdere la forma e la tonicità!

Una strategia focalizzata sulla crescita della nostra energia, sull'aumento del nostro benessere e della nostra vitalità, sullo stimolo del nostro metabolismo basale e sul raggiungimento di uno stato di benessere generale e del peso ideale!

Un metodo che si avvale di alcuni dei più efficaci strumenti messi a disposizione dalla natura!

Dura 7 giorni e può essere ripetuto fino a cinque volte, per un totale di circa un mese.

Il **Bio-Reset Alimentare** © risulta facile da seguire e non necessita del calcolo delle calorie: il dimagrimento stimolato può essere considerato un suo “side effect”, un effetto collaterale voluto! L'importante è attenersi il più possibile ai suggerimenti forniti.

## Regole consigliate

**DURATA:** rispettare i tempi del programma stabiliti in base alla situazione personale.

**COTTURA:** per carne e pesce preferire quella al vapore o alla griglia.

**QUANTITA':** le quantità suggerite hanno l'esclusivo scopo di fornire un parametro base di riferimento a puro titolo indicativo e non sono da intendersi come un atto prescrittivo dietologico.

**MENU':** avvicinare gli alimenti facendoli variare continuamente ogni giorno, adattando lo schema giornaliero fornito di seguito.

**CONDIMENTI:** evitare di salare i cibi (se non se ne può fare a meno usare solo sale marino integrale fine), pepe, spezie, erbe aromatiche, curcuma, limone succo, olio e.v. d'oliva o di riso, olio di girasole, di sesamo ma sempre da spremitura a freddo (2 cucchiaini al giorno), aceto di mele (evitare quello di vino o balsamico), aglio e cipolla solo per insaporire.

**IDRATARSI:** bevendo complessivamente almeno 2 litri di acqua. Se non esiste alcuna limitazione medica, tè verde e tisane fatte in casa senza zucchero bianco aggiunto possono essere assunti.

**DEACIDIFICARSI:** con una opportuna Soluzione Deacidificante o un buon centrifugato di frutta ed ortaggi, come di seguito indicato.

### Soluzione Alcalinizzante

Queste sono alcune delle proprietà del succo di limone e del bicarbonato di sodio:

Un gran alcalinizzante: È soprattutto la sua principale proprietà. La miscela di limone e bicarbonato agisce in maniera alcalinizzante sull'organismo. È perfetto per disintossicare il corpo, migliorare il funzionamento cellulare e molto altro. Anche per perdere peso.

Un gran digestivo: È una miscela perfetta per il funzionamento dello stomaco e di tutto l'apparato gastrico. È anti acido e combatte il gas.

Altre proprietà: Buono per depurare il fegato, antiossidante, ricco di vitamina C e potassio.

**Modalità d'uso:** mescolare bene il succo di mezzo limone, 100 ml di acqua tiepida e una punta di cucchiaino (meno di un quarto di cucchiaino) di bicarbonato di sodio da assumere al mattino al risveglio.

Vediamo insieme il perché, partendo dalle proprietà che offre il meraviglioso frutto del limone, che per le innumerevoli proprietà che possiede è da considerarsi più un farmaco che un alimento.

### Proprietà e indicazioni del limone

Nel limone il succo costituisce circa il 30% del peso del frutto; contiene dal 6 al 8% di acido citrico, citrati di calcio e potassio, sali minerali e oligoelementi quali ferro, fosforo, manganese, rame, grandi quantità di vitB1, B2 e B3, carotene, vitA, vitC (fino a 50 mg/100 g di succo), vitP.

Il limone è battericida, antisettico, antitossico; attivatore dei globuli bianchi nella difesa organica; rinfrescante; tonico del sistema nervoso e simpatico; toni-cardiaco; alcalinizzante; diuretico; antireumatico; antigottoso; antiartritico; calmante; antiacido gastrico; antisclerotico; antiscorbutico; tonico venoso; fluidificante del sangue; ipotensore; depurativo; rimineralizzante; antianemico; favorisce le secrezioni gastroepatiche e pancreatiche; emostatico; carminativo; vermifugo; anti velenoso; cicatrizzante; antipruriginoso (ottimo contro le punture di insetti).

È quindi consigliato in caso di influenze, malattie infettive, anemia, nausea, reumatismo, inappetenza, bronchiti, arteriosclerosi, digestioni difficili, insufficienza epatica, diabete, come rimedio per la gotta, ipertiroidismo e calcoli renali.

Questa pratica apporta al nostro organismo diversi benefici, che sono:

#### **1. Rafforza il sistema immunitario**

I limoni sono ricchi di vitamina C e potassio. La vitamina C è ottima per combattere raffreddori e il potassio stimola la funzione del cervello e dei nervi e aiuta a controllare la pressione.

**2. Bilancia il nostro pH** I limoni sono un alimento che alcalinizza il nostro organismo, ostacola l'acidificazione dei tessuti e le sue conseguenze.

**3. Facilita la perdita di peso** I limoni sono ricchi di pectina, che aiuta a combattere la fame. Inoltre è stato dimostrato che le persone che mantengono una dieta più alcalina perdono peso più velocemente.

#### **4. Aiuta la digestione**

L'acqua calda serve a stimolare il tratto gastrointestinale e a facilitare la digestione, creando un ambiente alcalino favorevole al benessere dell'intero organismo. Le vitamine contenute nel limone riducono le tossine dell'apparato digerente.

#### **5. Stimola l'evacuazione**

L'azione dell'acqua calda con il succo di limone stimola la peristalsi intestinale (le contrazioni muscolari all'interno delle pareti intestinali) e facilita l'evacuazione. Inoltre i limoni sono anche ricchi di minerali e vitamine e contribuiscono ad eliminare le tossine attraverso l'intestino.

**6. Pulisce la pelle** La vitamina C aiuta a diminuire le rughe e macchie. Acqua e limone insieme aiutano a mantenere la pelle pulita eliminando le tossine dal sangue.

#### **7. Disintossica l'organismo**

Il limone ha virtù diuretiche che agevolano i processi di dimagrimento e disintossicazione. Aiuta il fegato nel processo di detossificazione.

Tra le mille proprietà del limone, la principale rimane quella di equilibrare e regolarizzare il metabolismo e in particolare le funzioni digestive. Ciò rende particolarmente indicata la sua assunzione durante periodi di dieta alimentare, nei periodi di disintossicazione e di cambio di regime alimentare. La presenza di acido citrico lo rende utile contro la litiasi biliare e in caso di forme leggere di intossicazione.

Per il suo **effetto alcalinizzante**, il succo di limone aiuta a risolvere gli stati di acidosi, mentre qualche cucchiaino di succo di limone diluito nell'acqua è ottimo per neutralizzare un attacco di iperacidità gastrica.

Anche le malattie reumatiche possono trarre beneficio dalle proprietà alcalinizzanti del succo di limone, il quale agirà a due livelli: da una parte eviterà la formazione di derivati acidi del metabolismo, dall'altro riattiverà le reazioni di eliminazione.

Il limone si dimostrerà pertanto un ottimo antireumatico, antigottoso e antiartritico, senza nulla togliere a tutte le altre sue proprietà.

#### **È importante sapere che...**

I limoni devono essere maturi e non trattati con cere, in modo da poter usufruire al massimo delle proprietà preziose di questo frutto.

**I limoni vanno spremuti freschi e consumati al più presto (...immediatamente!).**

Anche se ricca di proprietà benefiche, come tutte le integrazioni, anche questa con il limone deve avere un'assunzione ciclica, legata alle necessità specifiche della persona e del periodo.

#### **Alcuni suggerimenti per praticare questa abitudine ciclicamente**

Acqua e succo di limone è una sana abitudine, ma come tutte le buone abitudini deve essere equilibrata e seguire le effettive necessità dell'organismo, ecco alcuni esempi:

- > 7/10 gg al mese nei periodi di buona salute
- > per 21 gg nei periodi di cambio di stagione
- > a giorni alterni nei periodi di stress e di cambio di regime alimentare
- > per 15/30 gg durante un programma dimagrante
- > per 2/3 - fino a 7gg dopo abusi alimentari

### **Controindicazioni e avvertenze**

Il succo di limone non presenta particolari controindicazioni: può essere assunto da tutti, grandi e piccini, e non esistono pericoli per chi soffre di dispepsie, acidosi o ulcere gastriche. In queste ultime patologie o nel caso si soffra di infiammazioni gengivali o piorrea evitare l'assunzione del succo di limone puro, assumendolo sempre diluito con acqua. L'uso va comunque approvato dal proprio medico curante se si soffre di gastrite o ipersensibilità a questi elementi o per chi soffre di ipertensione, in quanto il sodio non è consigliato per la pressione alta (alle dosi consigliate è però privo di effetti collaterali).

### **In alternativa:**

**Centrifugato alcalinizzante** a base di:

- 1 carota
- 1 mela
- 1 gambo di sedano
- 1 cucchiaino di curcuma (circa 2-3 cm di radice)

Questo centrifugato permette di unire le proprietà benefiche di mela e carote, entrambe ricche di vitamine, con l'azione disintossicante del sedano. Oltre al gambo di sedano, in questo centrifugato potrete aggiungere anche qualcuna delle sue foglioline. Può essere assunto in mattinata o nel pomeriggio.

### **Proprietà del Sedano**

La pianta possiede virtù diuretiche, depurative e carminative. Il sedano è rinomato anche per la sua proprietà di contrastare efficacemente il catarro e le bronchiti. I frutti e le radici sono un ottimo diuretico, contro la ritenzione idrica, nei problemi renali, della vescica e nelle nefriti. Inoltre il sedano è considerato uno dei più vigorosi tonici intestinali, molto efficace contro il meteorismo e la costipazione. Se consumato regolarmente, il sedano contrasta il colesterolo, regola la pressione del sangue, svolge un'azione anti tumorale, stimola e migliora la digestione e aiuta a contrastare i reumatismi e l'insufficienza epatica.

**Diuretico** Il sedano è uno dei più noti diuretici. Le sue proprietà sono date dal grande contenuto di acqua e dal suo olio essenziale, che svolge un'azione vasodilatatoria dei vasi sanguigni renali, favorendo così la diuresi.

**Benefici per l'apparato digerente** Alcuni studi condotti su animali hanno evidenziato una interessante virtù del sedano: protegge la mucosa gastrica e diminuisce la produzione di acidi gastrici, con notevole beneficio in caso di gastrite e ulcere.

**Contro il meteorismo** I frutti e le foglie del sedano sono tradizionalmente impiegati per le loro proprietà carminative e stomachiche e quindi facilitano la digestione e aiutano ad espellere i gas intestinali.

### **Proprietà della Mela**

Una mela contiene circa 4 grammi di sali minerali tra cui potassio, zolfo, fosforo, calcio, magnesio, sodio, ferro, oltre a tracce di rame, iodio, zinco manganese, e silicio. La mela è ricca anche di vitamine: C, PP, B1; B2, A, e contiene inoltre acido malico (circa 0,6-1,3 grammi). Sia nella polpa che nella buccia sono inoltre presenti eteri, tannini, alcoli, aldeidi e un elevato numero di terpeni che rende infinitamente vario il profumo e il sapore delle mele. La mela risulta di ausilio nella prevenzione del colesterolo, di cardiopatie e ictus, per depurare l'organismo, per contrastare i disturbi gastro-intestinali, inoltre la sua buccia ha proprietà antitumorali. Sono presenti anche diverse sostanze che conferiscono alla mela proprietà antiossidanti. Tra queste troviamo in buone quantità la quercitina (ruolo anti-

infiammatorio, anti-virale, anti-cancro e anti-depressivo), la catechina (famosa la sua presenza nel tè verde, agisce migliorando le funzioni cerebrali e muscolari), l'acido clorogenico (presente anche nel caffè verde, utile nel ridurre la glicemia e favorire la perdita di peso). Un'altro componente presente nelle mele (in particolare nella buccia) è l'acido malico, sostanza antinfiammatoria e antiossidante che, secondo diversi studi, aiuterebbe anche a prevenire le malattie cardiovascolari.

### **Proprietà della Carota**

I numerosi nutrienti presenti, conferiscono alle carote proprietà particolarmente utili al benessere della vista, del cuore, della pelle e dell'apparato digerente. Le carote sono inoltre note per il loro alto contenuto in beta carotene, un pigmento vegetale che non a caso prende il suo nome proprio da questo ortaggio, da cui è stato isolato per la prima volta. Il beta carotene è un composto antiossidante che contrasta la produzione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare. Inoltre nell'organismo esso viene convertito in vitamina A, indispensabile per molte funzioni biologiche quali, ad esempio, la visione, il differenziamento cellulare durante lo sviluppo embrionale, la funzionalità ovarica e testicolare, lo sviluppo delle ossa. Le carote risultano salutari per l'apparato cardiovascolare: i numerosi composti antiossidanti presenti nelle carote (non solo il beta carotene ma anche i carotenoidi, gli acidi idrossicinnamici, le antocianidine), proteggono le arterie dai danni ossidativi grazie al loro effetto sinergico. Studi scientifici hanno infatti dimostrato che questi benefici delle carote derivano dalla presenza contemporanea dei vari antiossidanti piuttosto che dal singolo composto.

### **Proprietà della Curcuma**

Oltre ad essere un potente antiossidante e antinfiammatorio, svolge anche un'azione depurativa, coleretica e colagoga, utili per il fegato e la colecisti, nonché alcalinizzante. Per le sue proprietà benefiche e curative la curcuma è tradizionalmente impiegata sia nella medicina ayurvedica, che nella medicina tradizionale cinese, in particolare è utilizzato come integratore alimentare naturale per la capacità di contrastare i processi infiammatori all'interno dell'organismo. La pianta è conosciuta da sempre per l'azione depurativa, coleretica (stimolante la produzione di bile da parte del fegato) e colagoga (che favorisce lo svuotamento della colecisti, aumentando l'afflusso di bile nel duodeno), è un epatoprotettore, stimolante delle vie biliari, antiossidante, fluidificante del sangue.

Il principio attivo più importante è la curcumina, che recenti studi hanno dimostrato avere proprietà antitumorali, perché capace di bloccare l'azione di un enzima ritenuto responsabile dello sviluppo di diversi tipi di cancro. Questo principio attivo conferisce alla curcuma anche un'azione antinfiammatoria e analgesica, e per questo motivo è impiegata efficacemente nel trattamento di infiammazioni, dolori articolari, artrite e artrosi.

Riconosciuta anche come potente antiossidante, la pianta è in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi, responsabili dei processi di invecchiamento e di danneggiare le membrane delle cellule che compongono il nostro organismo.

A livello topico la curcuma svolge un'azione cicatrizzante. In India infatti viene applicato il rizoma sulla cute per curare ferite, scottature, punture d'insetti e malattie della pelle con risultati veramente soddisfacenti. Una delle proprietà più sorprendenti della curcuma è l'effetto antitumorale. Questa preziosa pianta, infatti, contrasta l'insorgere della leucemia e di ben otto tipi di tumore che colpiscono colon, prostata, bocca, polmoni, fegato, pelle, reni e mammelle. La curcuma è uno dei rimedi naturali più potenti in circolazione contro i dolori articolari e l'influenza.

## Bio-Incompatibilità Alimentari

Durante il Bio-Reset Alimentare si consiglia di applicare il principio dell'**astensione selettiva** del cibo, cioè quello di garantire all'organismo un periodo di tempo di riposo in cui non mangiamo quell'alimento e quindi evitiamo il contatto alla base delle reazioni di incompatibilità.

Questo permette di diminuire gradualmente l'intensità dei disturbi e il recupero della tolleranza nei confronti di quel cibo, senza doverlo necessariamente escludere dalle nostre tavole! Tali cibi, quindi, salvo diversa prescrizione medica, non devono essere eliminati dai propri menù, ma semplicemente avvicinati durante la settimana.

In altri termini, si consiglia di avere una alimentazione il più ricca e varia possibile: più diversifichiamo il cibo da ingerire giornalmente, più attiveremo una naturale desensibilizzazione alle nostre intolleranze (spesso dovute ad una dieta monotona e restrittiva), più potremo mangiare tutto quello che ci piace senza averne problemi!

Le **bio-incompatibilità alimentari** possono avere due principali tipi di origine: acquisita nel corso della propria vita (epigenetica) o ereditaria (predisposizione genético-costituzionale). Mentre con queste ultime possiamo solo imparare a convivere pacificamente, gestendole al meglio mediante una corretta e varia alimentazione naturale che ne permetta una sufficiente desensibilizzazione, per le prime, invece, è possibile un intervento più efficace in grado in buona misura di ridurre l'impatto biologico.

In base alla loro causa, sarà infatti possibile stabilire una strategia vincente capace di farci ottenere dei risultati veramente inaspettati!

In alcuni casi una reazione specifica è provocata da una combinazione di diversi cibi piuttosto che da un singolo cibo. Prima di produrre sintomi, la **concentrazione** di fattori cui si è sensibili deve raggiungere una determinata **soglia** (un certo accumulo). Se il test mostra ad es. la sensibilità al latte, ma quando è assunto sembra non produrre sintomi, non vuol dire che il test non è attendibile, ma probabilmente che i disturbi compaiono solo quando vi è la combinazione del latte con altre sostanze ugualmente sensibili (**sensibilità combinate**). Ecco perché sconsigliamo di associare nello stesso pasto più di due incompatibilità assieme!

Tale soglia in uno stesso organismo non è sempre stabile: può alzarsi o abbassarsi in relazione a fattori interni ed esterni (stressori), in base alla capacità di adattamento e superamento dello **stress**. La relazione sensibilità/stress può diventare un circolo vizioso: qualcosa abbassa la nostra resistenza, stress combinati inibiscono la nostra capacità di adattamento, diventiamo sensibili a nuovi stress, quali le sensibilità alimentari, che in altre situazioni saremmo in grado di affrontare, ed i nuovi stress diminuiscono ancora più le nostre difese!

Reazioni di sensibilità possono essere provocate anche da **additivi chimici** (coloranti, conservanti, ecc.) piuttosto che dall'alimento che li contiene. Possiamo essere sensibili agli ormoni ed alle sostanze aggiunte ai mangimi somministrati al bestiame piuttosto che alla stessa carne!

**“Il consumo di sostanze congeniali [bio-compatibili] aumenta la forza muscolare e il tono vitale dell'organismo: il loro uso nel corso di una dieta dimagrante, favorisce, a parità di calorie ingerite, la diminuzione del peso corporeo.**

Mentre l'eliminazione [selettiva in alcuni giorni delle bio-incompatibilità alimentari] è di essenziale importanza per il trattamento di affezioni estremamente diffuse:

•Obesità, Cellulite •Cefalea essenziale ed emicrania •Patologia acneica, Malattia psoriaca.”

*Dott. Bruno Massa – medico chirurgo (Accademia di Medicina Vibrazionale di Milano)*

## Il recupero della tolleranza

Nella situazione sociale e ambientale attuale appare indispensabile favorire la varietà dell'alimentazione, anche perché la ripetizione sistematica dell'assunzione di alcuni alimenti (anche nel caso che vadano a sostituire quelli non tollerati) dà facilmente luogo all'insorgere di nuove ipersensibilità.

Una alimentazione di rotazione (ad astensione selettiva) è una alimentazione che prevede l'assunzione libera, in una singola giornata, dell'alimento verso il quale si è individuata l'incompatibilità, che deve poi essere seguita da circa tre giorni completi di eliminazione.

### Come funziona quindi l'astensione selettiva?

In pratica, un individuo sensibile al latte potrebbe assumere moderate quantità di latte, latticini, dolci che ne contengono, formaggi e tutti gli altri alimenti 'vietati' per esempio la domenica, ma poi dovrà astenersi dall'assumerne - anche in quantità ridottissime - il lunedì, il martedì e il mercoledì, potendo poi tornare ad assumerli il giovedì (mantenendo quindi tre giorni di "astinenza" tra un giorno di assunzione e l'altro).

Dopo un certo periodo di questa ciclicità, che può variare tra le 2-3 settimane e i 2-3 mesi, se i precedenti disagi funzionali sono scomparsi ed i test a quel punto danno esito negativo, è possibile reintrodurre l'alimento con maggiore frequenza.

## Spuntini spegnifame

**Durante la mattinata e nel pomeriggio è possibile assumere degli snack vegetali spegni fame** a base finocchio, sedano o cocomeri verdi privi di condimento (olio e sale), **senza alcuna limitazione quantitativa**, tranne quella dettata dal buon senso (qualsiasi alimento, anche il più salutare, se assunto in eccesso può produrre qualche disagio)!

In alternativa, può essere assunta una mousse di frutta grattugiata (la si trova in pratiche vaschette monoporzione; la si trova in quasi tutti i buoni supermercati)

## Atto del mangiare

Deve svolgersi evitando tutte le attività e le distrazioni, quali ad esempio guardare la televisione, ascoltare la radio, leggere il giornale: devi renderti conto che ti stai alimentando. Sempre per ben distinguere i momenti devi imparare a non mangiare durante lo svolgimento di altre attività. Mangia sempre con calma, senza fretta, cercando di apprezzare le sensazioni gustative anziché masticare e ingerire e basta: la stessa quantità di cibo mangiata con tranquillità e gusto ti sazia di più che mangiata velocemente. Se può essere utile, fa piccoli bocconi e non prepararne altri finché quello precedente non sia finito del tutto. Fare tutte queste cose non ti costa alcuna fatica: ti aiuta a non farne.

## Regole generali

- Le porzioni delle verdure sono libere. Puoi scambiarle tra loro o sostituirle con altre di tuo gradimento, prediligendo sempre quelle di stagione.
- Alcuni piatti proteici hanno una indicazione di peso a puro titolo esemplificativo e non prescrittivo. Per gli altri alimenti, programma sempre delle porzioni sufficientemente soddisfacenti. Ogni cibo può essere sostituito da uno a esso equivalente scegliendolo fra quelli elencati nella "Tabella degli Alimenti".
- Attieniti possibilmente alle dosi di olio consigliate (10 gr = circa un cucchiaino).
- In questi giorni, evita di bere alcolici. Se ti capitasse di partecipare a un aperitivo, bevi un centrifugato di frutta e verdura.
- Utilizza poco sale (preferendo quello marino integrale) e fai uso di spezie e piante aromatiche.
- La combinazione frutta+verdura, assunta come antipasto, contribuisce ad aumentare il senso di sazietà. Inoltre, questi alimenti apportano dosi adeguate di fitonutrienti anti-

ossidanti capaci di arginare gli effetti dei radicali liberi, fautori del nostro invecchiamento cellulare.

- Mangiare con questo ritmo stimola il nostro organismo a bruciare più calorie e mantiene costanti i livelli di glucosio nel sangue e non ci fa arrivare a pranzo e cena affamati.
- Via libera a tè verde e tisane. Per sgonfiare la pancetta, depurarsi e favorire la digestione, il si consiglia, sin dalla mattina, di assumere infusi a base di finocchio o anice verde, piante con azione carminativa contro il meteorismo intestinale. Negli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio è consigliata una tazza di tè verde, che contribuisce a sciogliere i grassi e favorisce la diuresi. Il tutto rigorosamente senza zucchero (dolcificare a piacere con miele, fruttosio o altro dolcificante naturale biocompatibile).

## Come mangiare

- 1) **Inizia a mangiare quando senti di avere veramente fame** quando il tuo corpo ti chiede nutrimento ed energia. Abituati ad ascoltare le esigenze del tuo corpo, i messaggi del tuo stomaco. Ascolta il naturale richiamo del tuo stomaco e **NON** le emozioni. E quando mangi consuma tutto quello che ti piace (se non gradisci qualche alimento consigliato sostituiscilo con uno equivalente che soddisfi meglio il tuo palato!). Lentamente porterai il tuo gusto verso cibi sani e il più possibile naturali e meno lavorati, ma non importa ora.  
ASCOLTA SEMPRE IL TUO CORPO e ciò che ti sta chiedendo in modo naturale. Non mangiare **MAI** per noia, **MAI** per abitudine o per svago, mangia solo quando il tuo corpo te lo chiede.
- 2) **Assapora lentamente ogni boccone.** Torna a fare pace col cibo. Amalo, è il tuo nutrimento che ti tiene in vita, in salute e che ti da energia. Sii felice del cibo che mangi. Se ogni volta che mangiate un dolce dite "mi fa male, mi fa ingrassare, mi odio perché non riesco a non mangiarlo", allora quel dolce vi farà male davvero. Invece, secondo recenti studi, un pensiero positivo come "sono felice di mangiare questo dolce, lo faccio perché mi voglio bene", stimola il cervello a produrre "mediatori chimici del benessere" come la serotonina (che ha un effetto calmante) e le endorfine (che trasmettono energia ed euforia), ossia proprio quelle sostanze i cui livelli vengono innalzati dal consumo di zuccheri e grassi. Così vi sentirete bene prima, mangiando solo una quantità moderata del cibo scelto. Respira piano fra un boccone e l'altro, mastica molto, molto lentamente. Il piacere del cibo è utile alla nostra sopravvivenza. Goditi il pasto, la colazione, il pranzo, la cena. Chiudi gli occhi, respira e gusta. Per aiutarti appoggia le posate nel piatto fra un boccone e l'altro e goditi ogni boccone uno alla volta, lentamente.
- 3) Il tuo pasto è stato lento ma molto piacevole, ogni boccone è stato gustato, uno dopo l'altro. E piano piano ti sei avviata verso la **sazietà**. Quindi, quando ti senti sazio/a, quando senti che sei a posto: fermati! Stai ancora bene, ti senti ancora leggero/a, non aspettare **MAI** di sentirti gonfio/a come facevi prima. Ora che il tuo pasto è stato goduto completamente come fanno i bambini piccoli e gli animali selvatici non serve più continuare. Lascia nel piatto quello che è rimasto. Avanza sempre qualcosa per capire che lo puoi fare ogni volta che ti senti sazio/a e non devi **MAI** ripulire il piatto. Non è compito del tuo corpo farlo. Se il cibo rimasto è di una certa quantità copriilo con la pellicola per alimenti e mettilo in frigo per un'altra occasione. Sii consapevole mentre fai questo gesto.

## **Regole per la COTTURA degli alimenti**

Evitare l'uso di recipienti (pentole, tegami, padelle, ecc.) di alluminio, l'acciaio è sempre raccomandabile.

Non lasciare vegetali a bagno tutta la notte se l'acqua dell'ammollo non verrà utilizzata.

Cuocere frutta e vegetali il minimo possibile; è comunque preferibile usarli crudi. L'acqua della cottura contiene molte sostanze utili all'organismo e si può utilizzare per zuppe o minestre. Questo utilizzo deve comunque essere fatto entro poche ore perchè il brodo di verdure si deteriora anche se dovesse essere conservato nel frigorifero.

Durante la cottura tenere il coperchio sulla pentola.

Cuocere la quantità di cibo necessario per uno o due pasti al massimo. In questo modo si potrà evitare un lungo tempo di conservazione.

Quando si riscalda un cibo portarlo alla temperatura sufficiente, non di più. Se si riscaldano gli alimenti ad una temperatura come quella della cottura se ne deteriorano le qualità alimentari.

Nella cottura usare una minima quantità di acqua.

Cuocere i vegetali, quando possibile, al vapore.

**Al solo scopo esemplificativo, diamo di seguito degli schemi indicativi da modificare e adattare a propria discrezione:**

**Colazione - scegliere fra:**

- Latte biologico di soia (una tazza) o biologico di riso o di avena (una tazza) o latte di capra o, se tollerato, anche vaccino, purché a basso tenore di lattosio (mezza tazza) con orzo solubile e dolcificato con poco miele vergine integrale (o malto di riso o zucchero integrale di canna biologico o dolcificanti naturali a base di stevia) + due/tre cucchiaini ca. di riso o orzo o miglio soffiato oppure corn flakes o biscotti secchi (a base di farina di farro o kamut o riso, preferibilmente senza zucchero) o fette biscottate con poca marmellata biologica senza zucchero aggiunto
- Yogurt di soia o vaccino alla frutta + un frutto di stagione
- Thé verde + Pane di farina di farro o di kamut o di grano biologico + due cucchiaini di marmellata biologica senza zucchero aggiunto + 3-5 noci
- Centrifugato misto di frutta fresca e verdure di stagione + 8-10 mandorle

**Spuntino (metà mattino: ore 10 circa) e merenda (metà pomeriggio) – scegliere fra:**

- Frutta fresca di stagione (uno-due frutti) cui, eventualmente, aggiungere uno snack bio-compatibile (vedi di seguito): la frutta deve essere preferibilmente sbucciata e ben masticata oppure da bere in centrifugato o grattugiata: scegliere una sola classe di frutta (meglio se proveniente da colture biologiche), senza mischiare frutti di categoria differente, preferendo la frutta acida al mattino e quella semiacida e semidolce nel pomeriggio: ad es. se decidiamo di mangiare frutta acida, possiamo sceglierla solo fra quella suggerita come tale, senza mischiarla con quella semiacida o semidolce;

**Frutta acida:** arance, fragole, kiwi, pompelmi, mandarini

**Frutta semiacida:** lamponi, mele renette, melagrane, mirtilli neri, more, ribes nero.

**Frutta semidolce:** albicocche, anguria, ciliegie, pesche, mele, meloni, nespole, pere, susine, prugne (preferire le mele, le prugne per il loro buon indice glicemico).

**ESEMPI:**

- una merendina o crostatina o biscotti con farina di riso o di mais senza zucchero + un frutto o una mousse di frutta grattugiata (in pratiche vaschette monoporzione; la si trova in quasi tutti i buoni supermercati)
- una monoporzione di crackers a base di farina di riso o di mais + un frutto o una mousse di frutta grattugiata (in pratiche vaschette monoporzione; la si trova in quasi tutti i buoni supermercati)
- un po' di gelato a base di fruttosio e latte di soia o a base di latte di riso su una ricca macedonia di frutta di stagione (soprattutto nel pomeriggio)
- un budino di soia alla vaniglia + una mela ben masticata o una mousse di frutta grattugiata (in pratiche vaschette monoporzione; la si trova in quasi tutti i buoni supermercati)
- un bicchiere di centrifugato di mele e carote (rispettivamente 50%, 25% e 25% di acqua oligominerale): potente depurativo, rimineralizzante, vitaminico
- un frutto o una mousse di frutta grattugiata (in pratiche vaschette monoporzione; la si trova in quasi tutti i buoni supermercati) + un bicchiere di latte di riso o di soia

**Pranzo e Cena:**

*Una porzione abbondante di verdura e/o ortaggi e frutta, possibilmente freschi e di stagione:*

- **Antipasto misto, fresco e di stagione** (a scelta): cocomero, cetrioli, crescione, rucola, insalata belga, finocchio, sedano, carota, insalata, lattuga, cicoria, indivia, scarola, radicchio, pomodori rossi maturi (se tollerati) + frutta fresca (in fette o

dadini) come mele, pere, arance, ananas, kiwi, mirtilli, lamponi, ecc., il tutto condito con olio e.v. di oliva, sale marino integrale, limone

**O, in alternativa:**

*Una porzione di verdura cotta – scegliere fra:*

- **fagiolini** lessi conditi con olio e.v. di oliva, sale marino integrale, limone e prezzemolo tritato
- **verza** lessata condita con olio e.v. di oliva, sale marino integrale, limone o stufata
- **Insalata** belga alla griglia con olio e.v. di oliva, sale marino integrale, limone
- **Broccoli o cavolo verde** lessi o stufati
- **Finocchio** gratinato al forno
- **Carciofi** lessi o al forno
- **Zucchine** grigliate con poco olio e origano oppure **Zucchine** lesse condite con olio e.v. di oliva, sale marino integrale, origano, aglio
- **Cicoria o Tarassaco** -"cicoriella campestre" lessata in poca acqua e condita con olio e.v. di oliva, sale marino integrale, limone
- **Bietola** cotta al vapore o in poca acqua con olio e.v. di oliva, sale marino integrale, limone oppure gratinata al forno
- **Spinaci** cotti al vapore con olio e.v. di oliva, sale marino integrale, limone

*una porzione di carne, o di pesce, o di uova, o di formaggi freschi magri - scegliere fra:*

- **Pesce** (dentice, merluzzo, palombo, sogliola, orata, spigola, trota, carpa, salmone fresco, sardine, luccio, sgombro, triglia, pesce spada, ecc.) cotto al cartoccio o al forno o lessato o in zuppa
- **Formaggio di capra** o feta greco – oppure, se tollerati – **Latticini**: una porzione di fiocchi di latte magro o una mozzarella senza lattosio o formaggio magro spalmabile o del Parmigiano Reggiano
- **Carne** di manzo o di vitello ai ferri o rollé in arrosto (roastbeef) o un hamburger magro di manzo - oppure - bresaola
- due **uova** alla coque o in camicia oppure una fesa di **tacchino** al forno o un petto di **pollo** in padella o alla griglia con erbe aromatiche
- **Carne** di cavallo o di coniglio o di agnello alla griglia o al forno con erbe aromatiche
- Uno o due **hamburger vegetariani** a base di proteine di soia - oppure - del **tofu** alla piastra o con erbe (formaggio di latte di soia)
- Zuppa di **legumi** con cereali

+

**Pane** di farro o di kamut o di grano biologico o di orzo o pane ai tre cereali o cialde biologiche tipo crackers a base di farina di riso

**tre volte la settimana, il pasto proteico del pranzo può essere sostituito da:**

*una porzione di pasta o riso o altro cereale compatibile (preferibilmente integrale) conditi con verdure saltate in padella o con legumi – scegliere fra:*

- **Risotto** alla Zucca o allo Zafferano o ai Funghi (riso biologico possibilmente integrale) – oppure - **Riso** al forno con patate e zucchine e/o cozze oppure **Risotto** con Radicchio rosso
- **Pasta** di farro o di riso o di kamut o di grano biologico con verdure saltate in padella – oppure - ai peperoni gialli o rossi – o al pomodoro fresco e basilico o al pesto o con altro condimento della tradizione mediterranea

- **Minestrone** con miglio o farro o amaranto o grano saraceno o riso o poca pasta di farro o di kamut o di grano (anche surgelato) – oppure - **Minestrone di Farro** oppure **Brodo vegetale** ai cereali o **Passato di verdure** ai cereali
- Zuppa di **legumi** (preferibilmente lenticchie, soia, piselli) con cereali o pasta o riso – oppure – un purea di **fave** con crostini di pane
- Una **Pizza** “vegetariana” (senza mozzarella)
- Una porzione di **patate** lesse condite con olio, sale marino integrale e prezzemolo o in purea (senza burro e latte) o **polenta** condita con verdure saltate in padella o legumi

### ALIMENTI TENDENZIALMENTE SCONSIGLIATI

Sughi complicati, intingoli, salse, frittute (pesce, patate, uova), **zucchero bianco**, dolcificanti sintetici, aspartame, dolci, pasticcini, torrone, merendine, caramelle, **cacao**, **cioccolato**, gelati a base di latte, bibite zuccherate, alcolici, aperitivi, digestivi, cibi pronti, inscatolati o precotti, lardo, strutto, dadi da brodo, maionese, margarina, brodo di carne, le **carni grasse** e loro derivati in specie quella di maiale, salumi ed insaccati, frattaglie (cervello, rognone, fegato, ecc.), **pesce** grasso, crostacei, baccalà, aringhe e salmone affumicato, panna, formaggini, **latte** vaccino intero, tutti i **formaggi** grassi e fermentati, farina di frumento 00 o comune, semola di frumento, **pane** bianco, crusca, dolci con farina di frumento, crackers, grissini e pane condito, olive, frutta secca, datteri, aceto di vino, capperi, pepe, ketchup, sottaceti, olii di semi vari.

### FREQUENZA DI CONSUMO SETTIMANALE RACCOMANDATA

**Carne:** preferibilmente 3 volte alla settimana, di cui 2 volte bianca (es. coniglio, pollo, tacchino) ed 1 volta rossa (es. manzo, cavallo, vitello)

**Pesce:** 2 - 3 volte alla settimana, fresco o surgelato

**Uova:** non più di 2 volte alla settimana di gallina – qualità A extra

**Legumi:** almeno 3 volte alla settimana secchi o surgelati: fave, ceci, lenticchie, piselli, fagioli, soia

**Cereali:** pasta, polenta, riso, farro, orzo, fiocchi d'avena ecc., raffinati o integrali (1 porzione ogni giorno)

**Verdura:** non meno di 14 volte alla settimana (tutti i giorni) fresca di stagione o surgelata, da utilizzarsi cruda o cotta, scegliendo colori sempre diversi

**Frutta:** preferibilmente 14 volte alla settimana (tutti i giorni) di stagione, variando nella scelta qualità e colori

**Formaggi:** non più di 2 volte alla settimana, come piatto proteico

**Salumi:** non più di 1 volta alla settimana preferire prosciutto crudo magro, bresaola, prosciutto cotto senza polifosfati, prosciutto di tacchino

## ESEMPIO DI ASSOCIAZIONI ALIMENTARI

GIORNO	COLAZIONE	PRANZO	CENA
<b>LUNEDI'</b>	Caffè d'orzo + Pane di farina di farro o di kamut o di grano biologico + Marmellata biologica senza zucchero	Antipasto misto, fresco e di stagione a base di verdura e frutta + Mozzarella senza lattosio o parmigiano o fiocchi di latte + Pane di farina di farro o di kamut o di grano biologico	Fagiolini lessi + Pane di farina di farro o di kamut o di grano biologico + Carne ai ferri o un hamburger o bresaola
<b>MARTEDI'</b>	Yogurt alla frutta + un frutto di stagione	Antipasto misto, fresco e di stagione a base di verdura e frutta + Minestrone con cereali (orzo perlato, farro, ecc.)	Pesce cotto + Pane d'orzo + Carciofi lessi o al forno
<b>MERCOLEDI'</b>	Latte di soia o vaccino a basso tenore di lattosio +  Fette biscottate +  Marmellata biologica senza zucchero	Antipasto misto, fresco e di stagione a base di verdura e frutta + due uova o prosciutto di tacchino + Pane di farina di farro o di kamut o di grano biologico	Pollo o tacchino + Pane di farina di farro o di kamut o di grano biologico + Verdura cotta
<b>GIOVEDI'</b>	Caffè d'orzo + Pane di farina di farro o di kamut o di grano biologico + Marmellata biologica senza zucchero	Antipasto misto, fresco e di stagione a base di verdura e frutta + Risotto o riso al forno (o altri carboidrati)	Carne di cavallo o di coniglio o di agnello + Finocchio gratinato al forno + Pane di farina di farro o di kamut o di grano biologico

<b>VENERDI'</b>	Yogurt alla frutta + un frutto di stagione	Antipasto misto, fresco e di stagione a base di verdura e frutta + Zuppa di legumi con cereali o due hamburger vegetariani	Prosciutto crudo magro + Pane di farina di farro o di kamut o di grano biologico + Zucchine o altri ortaggi lessi
<b>SABATO</b>	Latte di soia o vaccino a basso tenore di lattosio +  Biscotti secchi integrali	Antipasto misto, fresco e di stagione a base di verdura e frutta + Insalata di mare (polpo, calamari, cozze, pesce) + Pane di farina di farro o di kamut o di grano biologico	Pesce cotto + Focaccia bianca (un trancio) + Passato di verdure
<b>DOMENICA</b>	Centrifugato di frutta +  Un thé verde +  Fette biscottate + Marmellata biologica senza zucchero	Antipasto misto, fresco e di stagione a base di verdura e frutta + Pasta integrale al pomodoro e basilico	Pollo o tacchino o uova + Un panino d'orzo + Verdura cotta

### Note

- **In mattinata e nel pomeriggio aggiungere sempre uno spuntino a base di frutta fresca di stagione;**
- Evitare, se possibile, qualsiasi tipo di frittura;
- Nel pomeriggio, occasionalmente, può essere assunta una piccola porzione di dolce fatto in casa, in alternativa alla frutta.
- Una volta la settimana, ad esempio il **sabato**, a cena è possibile mangiare una **pizza vegetariana** (senza mozzarella, prosciutto e salumi) **o ai frutti di mare** (ma senza mozzarella), cui associare delle **verdure cotte** o saltate in padella (non fritte!) o **una abbondante insalata mista come antipasto**; in questo caso a pranzo si potrà assumere liberamente del pesce o polpo o calamari.
- E' possibile sostituire qualsiasi alimento con un altro biocompatibile dello stesso gruppo biologico (proteine, carboidrati, verdure/ortaggi, frutta, ecc.), distanziandone le assunzioni successive di almeno due-tre giorni (ricordiamo, che ogni alimento incompatibile sarebbe opportuno non mangiarlo più spesso di una volta ogni tre-quattro giorni: più l'alimentazione è varia, più efficace sarà la desensibilizzazione alle eventuali intolleranze alimentari e più velocemente riattiveremo il metabolismo!)

## Tabella degli alimenti cui attingere per le sostituzioni

VERDURE/ORTAGGI (ca. gr 250)	
asparagi, bietola, broccoli, carciofi, cardi, cicoria, cavolfiore, cavolo bianco, cavolo verde, cetrioli, cocomeri verdi, crescione, fagiolini verdi, finocchi, soia germogli, insalate verdi (tutti i tipi di verdure a foglia), lattuga, melanzane, peperoni, porri, radicchio, ravanelli, rucola, sedano, scarola, spinaci, tarassaco, verza, zucchine	•
patate, pomodori, rape rosse, mais, carote, zucca (ca. gr 100)	Δ
minestrone (ca. gr 250)	•
CARBOIDRATI a medio/basso indice glicemico (ca. 80 grammi)	
pasta integrale di grano biologico o di kamut o di farro o di orzo (*); riso basmati o carnaroli o selvatico integrale; avena; orzo; grano saraceno; cous cous integrale; fagioli, ceci, lenticchie, soia secchi o in scatola; amaranto, quinoa; piselli freschi o surgelati; segale integrale (farina, pane); pane integr. (*), biscotti ai cereali (*)	Δ
PROTEINE (ca. 150 grammi di carne o 200 gr di pesce)	
<i>carne bianca</i> : pollo, tacchino, anatra, coniglio, gallina, faraona	•
<i>carne rossa</i> : agnello, vitello, capretto, cavallo, manzo magro	Δ
<i>affettati</i> (ca. 60 grammi): bresaola, prosciutto di tacchino	•
<i>pesci d'acqua salata</i> : sardine, sgombro, tonno al naturale sgocciolato, bastoncini di pesce, merluzzo, nasello, sogliola, cernia, spigola, scorfano, seppia, razza, rombo, polipo, calamari, palombo, orata, triglia, dentice, pesce spada	•
<i>pesci d'acqua dolce</i> : carpa, luccio, trota, salmone fresco	•
<i>molluschi</i> : cozza, vongola, ostrica, calamaro	•
<i>crostacei</i> : aragosta o astice, gambero, granchio	•
uova (max nr. 2 intere a porzione) di gallina, o anatra, o tacchina, o oca	•
<i>formaggi, latticini</i> : ca. 60 grammi di grana, parmigiano reggiano; mozzarella senza lattosio (ca. gr 100); formaggi/latte di capra (ad es. feta greca - ca. gr 60-80)	Δ
yogurt magro naturale o di soia (ca. gr 125)	•
tofu (formaggio di latte di soia - ca. 150 grammi)	•
FRUTTA (1 porzione = ca. 150 gr)	
ananas, albicocche, pere, ciliegie, prugne, mele, arance, mandarini, nespole, kiwi, pompelmo, melone, fragole, pesche, lamponi, mirtilli	•
Frutta secca (ca. 8-10 mandorle o 3-5 noci)	Δ
BEVANDE	
superalcolici, succhi di frutta confez. e bevande zuccherine gasate	-
vino, birra	-
caffè, the	Δ
the verde	•

- alimento tendenzialmente sconsigliato • alimento sufficientemente idoneo Δ alimento da assumere con moderazione

La presente Tabella ha titolo puramente indicativo, divulgativo e non prescrittivo.  
I pesi sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti.  
Verificare le proprie biocompatibilità alimentari per la creazione dei propri menù.

## **Alcune RICETTE** *(con ingredienti per 1 persona)*

### **Ricette con carne**

#### **Spezzatino di vitello**

Ingredienti: • Vitellone, g 100 • 1 carota • 1 patata • 1 pomodoro • 1 pezzo di sedano • Basilico.

Preparazione: Tagliare le verdure a pezzi e metterle nella pentola a pressione, oliare e scaldare per circa 5 minuti. Aggiungere la carne tagliata a pezzi, 2 bicchieri di acqua, salare chiudere la pentola a pressione e far cuocere per 15 minuti.

#### **Carne alla pizzaiola**

Ingredienti: fettina di carne magra, 2 pomodori maturi, aglio 1 spicchi, capperi sotto sale 1 cucchiaino, olio d'oliva extra vergine q.b., sale q.b. origano

Sbollentate i pomodori, poi pelateli, eliminate i semi e tagliateli a pezzetti; se usate i pelati, tagliate anche loro a pezzetti. Pelate l'aglio e tagliatelo a fettine o schiacciatelo, mettetelo in un tegame con un po' di olio. Aggiungete i pomodori. Fate cuocere una decina di minuti a fuoco vivo. Unite i capperi e cuocete ancora qualche minuto. Aggiustate di sale, anche se quello dei capperi dovrebbe essere sufficiente. Mettete le fettine di carne nel tegame e cuocete due minuti, poi giratele e cuocetele ancora due minuti. A piacere, prima di spegnere, potete spolverare il tutto con un po' di origano. Servite le fettine ricoprendole con il loro sughetto saporito.

#### **Filetto in padella**

Ingredienti: • Filetto di bue • Erbe aromatiche • Olio.

Preparazione: Cuocere a fuoco vivo in un padellino, con pochissimo olio o addirittura senza (ai ferri) e le erbe aromatiche, una fettina di carne. Tritarla o tagliuzzarla con il coltello, e aggiungere qualche goccia di limone.

Le erbe aromatiche rendono la carne più digeribile.

#### **Petti di pollo agli aromi**

Ingredienti: • Petti di pollo oppure fettine di fesa di tacchino • Prezzemolo, salvia, maggiorana, rosmarino • Succo di 1/2 limone • Olio e un pizzico di sale marino integrale fine.

Preparazione: Preparare in una tazza una salsina con olio, limone, sale e le erbe aromatiche tritate. Cospargere la carne con questa salsa, porla nella carta stagnola. Chiudere i cartocci e cuocerli in forno a 180° per 20 minuti.

#### **Insalata di pollo**

Ingredienti: • Pollo • 1 carota • Olio di oliva • un pizzico di Sale marino integrale fine.

Preparazione: Far cuocere a vapore il pollo. Tagliarlo a dadini. Grattugiare la carota, mescolare insieme al pollo. Condire con sale e olio.

#### **Pollo in umido**

Ingredienti: • 1 coscia di pollo disossata e spellata • g 100 di passato di pomodoro • 1/2 cipolla • 1 spicchio di aglio • Olio, un pizzico di Sale marino integrale fine, 1 rametto di rosmarino.

Preparazione: Tagliare a pezzetti le cosce di pollo e metterle a rosolare in una pentola antiaderente a fuoco medio per circa 5 minuti. Nel frattempo tritare finemente la cipolla. In un'altra pentola versare l'olio con un po' di acqua ed aggiungervi la cipolla, lo spicchio d'aglio ed il rosmarino e far stufare a fuoco basso. Aggiungere la salsa di pomodoro, il pollo mescolando bene. Salare. Far cuocere con il coperchio per circa 45 minuti, mescolando ogni tanto.

#### **Coniglio alla ligure**

Ingredienti: • Coniglio • Olio • 1 cipolla • Brodo di verdura • Erbe aromatiche (rosmarino e timo). Preparazione: Fare scottare il coniglio a fuoco moderato nell'olio bollente con il

rosmarino ed il timo. Quando sarà rosolato, aggiungere la cipolla tritata e gradatamente il brodo.

## **Ricette con pesce**

### **Tortina di nasello**

Ingredienti: - filetto di nasello -1 carota -1 zucchino - olio

Preparazione: sbucciare e lavare gli ortaggi, cuocerli a vapore insieme al filetto di pesce per circa 20 minuti. Ultimata la cottura schiacciate con una forchetta il pesce e gli ortaggi, aggiungere l'olio e amalgamare. Foderare una piccola teglia con carta da forno, travasarvi il composto di pesce e ortaggi, far dorare in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti.

### **Trancio di pesce al forno**

Ingredienti: • Un trancio di pesce scegliendo tra: pesce spada, nasello, salmone • Erbe aromatiche (maggiorana, timo, finocchio selvatico, rosmarino).

Preparazione: Salare con un pizzico di Sale marino integrale fine, oliare e mettere qualche goccia di limone sul pesce. Avvolgerlo nella carta di alluminio insieme alle erbe aromatiche. Cuocere in forno.

### **Filetti di sogliola al cartoccio**

Ingredienti: (per ogni porzione) • 1 filetto di sogliola • 1 patata media • Olio e sale.

Preparazione: Tagliare un quadrato di carta stagnola. Prendere la patata e tagliarla a fettine sottili e disporle aperte sulla carta. Adagiare quindi la sogliola sulle patate, aggiungere un pizzico di Sale marino integrale fine e l'olio. Chiudere il cartoccio e far cuocere in una pirofila al forno a 180° per 20 minuti oppure nella pentola a vapore.

### **Filetti di sogliola al pomodoro**

Ingredienti: • 1 filetto di sogliola a porzione • Sugo di pomodoro • Olio • Aglio • un pizzico di Sale marino integrale fine.

Preparazione: Mettere i filetti in una casseruola con olio e uno spicchio di aglio. Quando l'olio inizia ad essere caldo, aggiungere un goccio di acqua. Far cuocere da entrambe le parti. A metà cottura aggiungere del sugo di pomodoro oppure dei pomodori freschi. Salare, coprire e far cuocere ancora per circa 10 minuti.

## **Ricette vegetariane**

### **Tofu agli aromi**

Ingredienti: • gr 100-150 di tofu • Prezzemolo, salvia, maggiorana, rosmarino • Succo di 1/2 limone • Olio e sale.

Preparazione: Preparare in una tazza una salsa con olio, limone, sale e le erbe aromatiche tritate. Cospargere il tofu con questa salsa, porla nella carta da forno. Chiudere i cartocci e cuocerli in forno a 180° per 20 minuti.

### **Tofu in padella**

Ingredienti: • gr 100-150 di tofu • Erbe aromatiche • Olio.

Preparazione: Cuocere a fuoco vivo in un padellino, con pochissimo olio o addirittura senza (ai ferri) e le erbe aromatiche e il seitan. Tagliuzzarlo con il coltello, e aggiungere qualche goccia di limone.

### **Tofu e patate in umido**

Ingredienti: • gr 100-150 di tofu • 2 patate • g 100 di passato di pomodoro • 1/2 cipolla • 1 spicchio di aglio • 1 manciata di olive • Olio, sale, 1 rametto di rosmarino.

Preparazione: Tagliare a pezzetti il tofu e metterlo a rosolare in una pentola antiaderente a fuoco medio per circa 5 minuti. Nel frattempo, tritare finemente la cipolla. Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti. In un'altra pentola versare l'olio con un po' di acqua ed aggiungervi la cipolla, lo spicchio d'aglio ed il rosmarino e far stufare a fuoco basso. Aggiungere la salsa di pomodoro, il tofu, le patate ed infine le olive mescolando bene. Salare. Far cuocere con il coperchio per circa 45 minuti, mescolando ogni tanto.

### **Spezzatino di tofu**

Ingredienti: • gr 100-150 di tofu • 1 carota • 1 patata • 1 pomodoro • 1 pezzo di sedano • Basilico.

Preparazione: Tagliare le verdure a pezzi e metterle nella pentola a pressione, oliare e scaldare per circa 5 minuti. Aggiungere il seitan a pezzi, 2 bicchieri di acqua, salare chiudere la pentola a pressione e far cuocere per 10 minuti.

### **Tofu con piselli**

Ingredienti: • gr 100-150 di tofu • Piselli, g 100 • Brodo vegetale • Farina, olive, rosmarino • Olio e sale.

Preparazione: Bollire i piselli e scolarli. Infarinare il tofu e tagliarlo a pezzetti. Scaldare una padella antiaderente e versarvi un filo di olio. Unire i pezzi ed il rosmarino e far cuocere a fuoco vivo mescolando di continuo, rosolando bene le fettine. Aggiungere un mestolo di brodo e abbassare la fiamma. Infine, unire le olive facendo cuocere per circa 7 minuti, unire i piselli e terminare la cottura per qualche minuto mescolando.

### **Tofu alla ligure**

Ingredienti: • Tofu g 120 • Olio • 1 cipolla • Olive, g 20 • Brodo di verdura • Erbe aromatiche (rosmarino e timo).

Preparazione: Fare scottare il tofu a fuoco moderato nell'olio bollente con il rosmarino ed il timo. Quando sarà rosolato, aggiungere la cipolla tritata e gradatamente il brodo. Verso fine cottura aggiungere le olive.

### **Bastoncini di tofu**

Ingredienti: • gr 100-150 di tofu • 1 uovo • pane grattato.

Preparazione: Impanare i filetti di tofu passandoli prima nella farina poi nell'uovo ed infine nel pane grattugiato. Disporli in una teglia, infornare a temperatura media, far dorare con il grill.

### **Passato di verdura**

Ingredienti: • 1 cipolla • 1 patata • 1 zucchino o un pezzo di zucca • 1 carota • 1 porro • 5 o 6 foglie di bietole piccole • 1 finocchio.

Preparazione: Lavare le verdure e farle lessare intere con poca acqua. Tempi di cottura: pentola a pressione, 10-15 minuti. Pentola normale, 20-30 minuti. Frullare, o tagliare in piccoli pezzi, salare e condire con olio crudo.

Variazioni:

Miglio in passato di verdura

Orzo in passato di verdura (metterlo a bagno almeno 8 ore prima)

Riso integrale in passato di verdura (metterlo a bagno 12 ore prima)

Pasta in passato di verdura

Crostini di pane in passato di verdura

### **Risotto al pomodoro**

Ingredienti: • 3 cucchiai di riso • Brodo vegetale q. b. • 1 pomodoro fresco o passato di pomodoro • Olio di oliva extravergine.

Preparazione: Sbollentare e pelare il pomodoro, oppure cuocere per 10 minuti il passato di pomodoro, aggiungendo un po' di acqua. Aggiungere il riso ed il brodo vegetale mentre il riso cuoce. A termine della cottura condire con olio e prezzemolo tritato.

### **Piselli e carote al vapore**

Ingredienti: • 2-3 cucchiai di piselli freschi • 1 carota • 1 cucchiaio di mais • Olio e un pizzico di Sale marino integrale fine.

Preparazione: Lessare le carote tagliate secondo la lunghezza e i piselli. Scolarli e metterli in una terrina aggiungendo il mais lessato e sgocciolato. Salare e oliare e scaldare a bagno maria.

### **Miglio rosso**

Ingredienti: • 3 cucchiai scarsi di miglio • Sugo di pomodoro.

Preparazione: Portare l'acqua salata ad ebollizione. Quando bolle mettere il miglio. Scolare e condire con il sugo. Prima di servire in tavola è possibile passare la pietanza in padella con poco olio.

Consigli: per renderlo un piatto unico unire 4 mandorle tostate tritate finemente.

### **Zucchini stufati**

Ingredienti: • 3 zucchini • 1/2 cipolla • Olio extravergine d'oliva • un pizzico di Sale marino integrale fine, timo e menta.

Preparazione: far scaldare l'olio in una padella con dell'acqua, aggiungere la cipolla tagliata e farla cuocere. Unire gli zucchini tagliati per lungo. Far cuocere aggiungendo ogni tanto un cucchiaino di brodo vegetale e verso la fine delle foglie di menta.

### **Zucchini e patate al forno**

Ingredienti: • 1 patata media • 2 zucchini • Olio, un pizzico di Sale marino integrale fine e rosmarino.

Preparazione: tagliare a dadini le patate e le zucchine. Metterle in una pirofila. Condire con un'emulsione fatta da un cucchiaino di olio con un po' d'acqua. Salare e aromatizzare con un rametto di rosmarino. Infornare a temperatura alta.

### **Uova al pomodoro**

Ingredienti: • 2 uova • 4 cucchiaini di passato di pomodoro • Olio, basilico, un pizzico di Sale marino integrale fine.

Preparazione: Mettere a freddo il passato di pomodoro con un goccio di olio, in una padella. Scaldare. Aggiungere e mescolarlo velocemente insieme al pomodoro prima che si rapprenda. Salare. Aggiungere il basilico. Quando le uova saranno ben amalgamate, coprire con un coperchio e far cuocere a fuoco bassissimo per alcuni minuti.

### **Insalata di pasta**

Ingredienti: • una porzione di pasta integrale di grano o di farro o di kamut • 2 pomodorini maturi • piselli 1h • qualche foglia di basilico • olio

Preparazione: Lessare i piselli in acqua. Lavare e spellare i pomodorini, tagliarli a pezzettini e condirli con olio. Nel frattempo, far cuocere la pasta. Scolarla e versarla in una ciotola, aggiungere i pomodori. Una volta raffreddata aggiungere i piselli.

### **Penne all'ortolana**

Ingredienti: • 1 zucchini • 1 carota • 1/2 cipolla • una porzione di penne integrali di grano o di farro o di kamut • Olio • un pizzico di Sale marino integrale fine.

Preparazione: Far stufare lo zucchini e la carota tagliati a rondelle con la cipolla tagliata finemente. Far lessare la pasta. Scolarla e condire con le verdure. Scaldare il tutto in una padella e condire con olio crudo.

**Quando non sono indicate le quantità fare riferimento alla "Tabella Alimenti" allegata.**

*Fonte: le ricette sono liberamente tratte dal Web.*

## **DISCLAIMER**

- Questo fascicolo ha finalità puramente educative e informative. Non sostituisce in alcun modo il parere del medico, del dietista o di altri professionisti sanitari.

Gli esempi di menù proposti non sono da considerarsi diete personalizzate, ma semplici suggerimenti di educazione alimentare.

In caso di patologie, terapie in corso o necessità particolari, è fondamentale rivolgersi al proprio medico curante o a un professionista abilitato.

- Il programma alimentare allegato è formulato sulla base della libera elaborazione delle indicazioni del prof. Pier Luigi Rossi, Medico Specialista di Scienza dell'Alimentazione e Medicina Preventiva (<http://www.pierluigirossi.it>).

- In ottemperanza alla legislazione italiana, infatti, le informazioni fornite hanno un valore informativo, divulgativo e non prescrittivo e, se applicate, consentono di ripristinare e tutelare lo stato di benessere e di vitalità dell'organismo in senso ampio, senza alcuna prerogativa strettamente terapeutica. I consigli forniti, infatti, sono tratti da bibliografie specializzate già esistenti e non sono sostitutivi di un supporto medico qualificato, ma hanno l'esclusivo scopo di orientare verso una più sana alimentazione ed uno stile di vita più salutare: la conoscenza è l'unico strumento che consente a ciascuno di assumere un ruolo attivo nella gestione della propria salute e di collaborare in modo positivo con il medico e gli altri operatori sanitari.

- Il presente fascicolo, quindi, non vuole sostituirsi ai consigli e alle raccomandazioni del vostro medico curante, al quale vi invitiamo a fare riferimento per ogni approfondimento ed informazione sul vostro stato di salute. Solo lui potrà indicarvi le opzioni più corrette da seguire. A maggior ragione persone con patologie gravi o con un quadro clinico delicato è doveroso che facciano riferimento al personale medico presso il quale sono in cura.

- Pertanto, si suggerisce di sottoporre il presente Info-eBook all'attenzione dal proprio medico di fiducia, di non interrompere alcuna terapia medica in atto e di consultare sempre il proprio medico o il proprio nutrizionista prima di modificare la propria alimentazione e, comunque, per qualsiasi esigenza sanitaria (visto quanto premesso, l'APS Armonya non si ritiene responsabile per qualunque presunto danno derivante da informazioni o consigli contenuti in questo Info-eBook).

**Il C.I.DI.B. (Centro di Informazione sulle Discipline Bionaturali),**

Ente di Ricerca dell'**A.P.S. Armonya,**

mette a disposizione una linea telefonica dedicata di consulenza scientifica

per qualsiasi informazione supplementare e, per casi particolari,

rende disponibile il coordinamento sanitario con i membri

del comitato scientifico-culturale.

**Info-Line 392.6718355**



Lun./Sab. h. 10-12 14-17 (su appuntamento)

Messaggi su WhatsApp ogni giorno h. 10-20