

## SCHEMA DI ALIMENTAZIONE

### COLAZIONE :

ORZO , LATTE DI SOIA O RISO SENZA ZUCCHERO CON FRUTTOSIO – MARMELLARA  
RIGONI O HERO DIET – GALLETTE DI RISO O MAIS – CORN FLAKES IN ALTERNATIVA ED  
EVENTUALMENTE UN FRUTTO.

### SPUNTINO :

2 FRUTTI ( MELA , PERA O BANANA, NO AGRUMI )

### PRANZO :

INSALATA COME ANTIPASTO O VERDURA COTTA O MINISTRONE SENZA PASTA E  
PATATE  
PASTA O RISO 100/120 g. (INTEGRALE, NON INTEGRALE, DI KAMUT,DI FARRO, ORZO  
ETC. ) CONDITI SENZA SUINO FORMAGGI BURRO PANNA POMODORO PEPERONE  
MELANZANA PATATA  
VERDURA A VOLONTA' COME SECONDO ESCLUSE LE VIETATE

### SPUNTINO DEL POMERIGGIO :

2 FRUTTI ( MELA , PERA O BANANA, NO AGRUMI )

CENA : INSALATA COME ANTIPASTO O MINISTRONE SENZA PASTA E PATATE  
CARNE BIANCA O PESCE A VOLONTA' , ESCLUSO MAIALE E FORMAGGI VERDURA A  
VOLONTA' ESCLUSE SEMPRE POMODORO PEPERONE MELANZANA PATATA

L'OLIO DI OLIVA PUO' ESSERE UTILIZZATO SENZA GROSSE LIMITAZIONI A PARTE IL DISCORSO  
DELL'ELEVATO POTERE CALORICO, PER CUI ANDREBBE USATO CON MODERAZIONE .

### CIBI ELIMINATI

LATTE LATTICINI FORMAGGI  
SUINO SALUMI INSACCATI  
TE' CAFFE' CACAO  
PATATA POMODORO PEPERONE MELANZANA  
PANE PIZZA FETTE BISCOTTATE GRISSINI CRACKERS

IN CASO DI DUBBI POTETE COMUNQUE CONTATTARMI TELEFONICAMENTE, VIA MAIL O COME PREFERITE :