

**NUOVA  
EDIZIONE**



# **PAC7**

**PIANO  
ALIMENTARE  
COMPLETO  
PER 7 GIORNI**

**7 GIORNI DI ALIMENTAZIONE  
SUPER SANA PER NUTRIRE  
SALUTE E LONGEVITA'  
CON CIBI GUSTOSI**

**DAL LUNEDI' ALLA DOMENICA  
CON I CIBI DELLE STAGIONI  
INVERNO / PRIMAVERA / ESTATE / AUTUNNO  
E CON MOS (MULTI-OPZIONE-SANA)**



**NOTA DI COPYRIGHT:** Tutti i diritti sono riservati: Copyright © 2017 manuelcasadei.com. Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta senza esplicita autorizzazione da parte dell'autore. È vietato trasmettere ad altri il presente documento, sia in formato cartaceo che elettronico, sia gratuitamente che dietro corrispettivo in denaro.

**DISCLAIMER MEDICO E LEGALE:** Le informazioni e le risorse fornite da manuelcasadei.com non sono intese a diagnosticare, trattare e prevenire nessun disagio o malattia. Il fruitore del documento "PAC7 - Piano Alimentare Completo" e di manuelcasadei.com è sempre responsabile per la propria salute e Manuel Casadei, ti incoraggia a seguire questo programma con l'approvazione e la supervisione di un medico di fiducia e declinano ogni responsabilità riguardo ad azioni compiute seguendo ciò che è scritto in queste pagine. Usando questa guida o il sito manuelcasadei.com l'utente accetta in pieno di essere il solo responsabile delle sue azioni. Data la diversità individuale non è garantito il raggiungimento dei risultati. Questa guida e il sito manuelcasadei.com non intendono sostituirsi a nessun tipo di trattamento medico o psicologico, se si sospetta o si è a conoscenza di eventuali disturbi fisici o psicologici si invita ad affidarsi ad un trattamento medico o psicologico specifico.

# INDICE DEGLI ARGOMENTI

Indice degli argomenti	pag. 1		
<b>Introduzione (fondamentale)</b>	pag. 2		
Due pasti e uno spuntino	pag. 3		
Movimento fisico	pag. 4		
Dosaggi	pag. 4		
<b>Le 9 ricette fondamentali di PAC7</b>	pag. 5		
Frittata vegana di ceci	pag. 7		
Miglio alle verdure	pag. 8		
Polpette di miglio	pag. 8		
Zuppa di ceci	pag. 9		
Zuppa di miso e alga wakame	pag. 10		
Zuppa di miso e funghi shiitake	pag. 11		
Farinata di ceci - pag. 11	pag. 11		
Crostata alla composta di...	pag. 12		
Biscotti ai fiocchi di quinoa	pag. 13		
L'acqua	pag. 14		
La tisana più importante	pag. 14		
Preparativi per la partenza: 3, 2, 1...	pag. 15		
I 4 pilastri della filosofia di PAC7	pag. 15		
<b>Piano alimentare completo per una settimana (inverno)</b>	pag. 16		
Tabella di frutta e verdura stagionale: dicembre, gennaio e febbraio	pag. 17		
Lunedì	pag. 18		
Martedì	pag. 19		
Mercoledì	pag. 20		
Giovedì	pag. 21		
Venerdì	pag. 22		
Sabato	pag. 23		
Domenica	pag. 24		
<b>Piano alimentare completo per una settimana (primavera)</b>	pag. 25		
Tabella di frutta e verdura stagionale: marzo, aprile, maggio	pag. 26		
Lunedì	pag. 27		
Martedì	pag. 28		
Mercoledì	pag. 29		
Giovedì	pag. 30		
Venerdì	pag. 31		
Sabato	pag. 32		
Domenica	pag. 33		
<b>Piano alimentare completo per una settimana (estate)</b>			pag. 34
Tabella di frutta e verdura stagionale: giugno, luglio, agosto			pag. 35
Lunedì			pag. 36
Martedì			pag. 37
Mercoledì			pag. 38
Giovedì			pag. 39
Venerdì			pag. 40
Sabato			pag. 41
Domenica			pag. 42
<b>Piano alimentare completo per una settimana (autunno)</b>			pag. 43
Tabella di frutta e verdura stagionale: settembre, ottobre, novembre			pag. 44
Lunedì			pag. 45
Martedì			pag. 46
Mercoledì			pag. 47
Giovedì			pag. 48
Venerdì			pag. 49
Sabato			pag. 50
Domenica			pag. 51
<b>Un paio di avvertenze, precisazioni e suggerimenti</b>			pag. 52
<b>Appendice</b>			pag. 54
Digiuno intermittente			pag. 55
Che tipo di pane si dovrebbe usare?			pag. 64
La crema di riso integrale			pag. 67
Pizza vegana			pag. 69
Le verdure fermentate			pag. 71
<b>Risorse tematiche del blog</b>			pag. 73

## INTRODUZIONE (FONDAMENTALE)

**Siamo sicuri che si tratti davvero di alimentazione super sana, utile a nutrire salute e longevità?**

Il WCRF (Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro) e l'ECAC (Codice Europeo Contro il Cancro) consigliano di basare la propria alimentazione quotidiana prevalentemente su **cibi di origine vegetale, consumando cereali non industrialmente raffinati, legumi, verdura** (non amidacea), **frutta e semi oleaginosi** (mandorle, nocciole, noci, ecc.).

Questa lista di alimenti infatti, costituisce la base di materie prime su cui è costruito il piano alimentare PAC7. A queste materie prime di indubbia valenza salutistica si aggiunge un approccio a un'alimentazione frugale.

Possiamo imparare a vivere la vita con un pò di sano **appetito**. Possiamo abituarci a passare qualche momento di fame senza temere effetti collaterali.

Ridurre l'introito calorico e ridurre la frequenza dei pasti è una delle **chiavi** (anche questa fuori da ogni dubbio) per agevolare in modo straordinariamente efficace la salute, l'energia e la longevità.

Nell'arco di pochi giorni o settimane ti accorgerai di come il corpo si adatti naturalmente a questi nuovi cambiamenti. L'**appetito** così tornerà a livelli normali.

**Hai mai fatto questa esperienza?**

...un giorno mangi in abbondanza (anche se si tratta di alimenti sani) e ti senti **assonnato, stanco e in definitiva improduttivo**.

Il giorno successivo mangi in maniera frugale, magari semplicemente perché non hai avuto il tempo di farlo, e ti senti **pieno di energia, inarrestabile, con la mente lucida e concentrata!**

E magari pensi: "*...hey ma come faccio ad avere tutta questa energia? proprio oggi che non ho mangiato quasi niente!*".

Bene, questo è proprio l'effetto più visibile di quello che una **riduzione calorica controllata** può offrire.

Mentre eccedere con la quantità e la frequenza dei pasti porta problemi, ridurre la quantità e la frequenza dei pasti (mantenendo la qualità delle materie prime) ti conduce nella giusta direzione in quanto a **salute, vitalità e longevità**.

Non è necessario sottoporsi a estenuanti digiuni, si possono ottenere benefici straordinari allineandosi giornalmente a questa regola base dei **due pasti e uno spuntino** sfruttata anche in PAC7 (che ti spiego fra poco).

Se poi te la senti di fare un ulteriore passo in avanti allora in appendice trovi anche le istruzioni per fare un semplice **digiuno intermittente** di tanto in tanto.

Il **Piano Alimentare Completo - PAC7** ti guida attraverso una settimana di alimentazione super salutare. Non devi impazzire per comporre dei pasti non sapendo da dove partire o cosa inventarti, perché l'ho fatto io per te.

Il piano **PAC7** è associato al documento chiamato **BUSSOLA** composta da 3 tabelle degli alimenti consigliati e alimenti sconsigliati.

La BUSSOLA rappresenta il primo filtro per selezionare le tue materie prime, che poi utilizzerai nelle ricette proposte qui o in qualunque altra occasione lo desideri.

Sia la BUSSOLA che PAC7 sono stati realizzati sulla base di alcune delle conoscenze più solide in materia di **alimentazione sana e dieta per la longevità**.

Da queste deriva l'esclusione della carne e un consumo moderato di pesce.

I contenuti di questa guida sono stati **supervisionati dal biologo nutrizionista** dott. Aurelio De Giovanni.

Conosco Aurelio da quasi dieci anni ormai e apprezzo la sua autentica passione per la nutrizione sana e la convinzione condivisa dell'importanza che un appropriato allenamento fisico riveste per il benessere.

Inoltre, Aurelio ha piena padronanza della compilazione di piani alimentari, visto che questo è il suo pane quotidiano, professionalmente parlando.

## **DUE PASTI E UNO SPUNTINO**

Idealmente dovresti fare **due pasti principali e uno spuntino** (es.: colazione+pranzo+spuntino serale).

Puoi scegliere alternativamente lo spuntino di metà mattina, quello di metà pomeriggio o sera, ma possibilmente non entrambi.

Se sei sottopeso o tendi a perdere peso facilmente, andranno bene **tre pasti al giorno e uno spuntino**.

Il piano PAC7 comunque propone 3 pasti e due spuntini per ogni giorno della settimana per offrirti una scelta più ampia.

**Sta a te eliminare il sovrappiù** che non usi, sia esso uno dei due spuntini oppure uno dei tre pasti principali.

Puoi anche improvvisare e modificare al bisogno ciascuna ricetta, ma per la scelta delle materie prime usa la tua BUSSOLA.

La linea guida per il fine settimana sarebbe la stessa eccesso che se lo desideri puoi toglierti qualche sfizio alimentare il sabato o la domenica.

Ricorda di evitare qualunque tipo di **bevanda zuccherata/dolcificata** eccetto quelle presenti in PAC7 (con stevia o xilitolo in misura ridotta).

## MOVIMENTO FISICO

Inoltre, nel fine settimana dovresti muoverti di più dedicando un **paio di ore a un'attività fisica** che ti piace.

Potrebbe essere una passeggiata veloce, un giro in bici o sulla cyclette. Anche un allenamento di media intensità con i pesi è una buona scelta.

PAC7 include gli alimenti reperibili in ciascuna delle quattro stagioni. In questo modo potrai seguire anche la **stagionalità dei cibi**. La natura infatti ci dà quello che ci serve nel momento in cui ne abbiamo bisogno.

## DOSAGGI

Le verdure non sono state volutamente dosate perché puoi mangiarne fondamentalmente a **sazietà**. Se hai fame inserisci più verdure in un pasto.

Dove trovi un'indicazione della quantità è perché in quella situazione specifica è più importante avere anche un dosaggio almeno indicativo.

Ad esempio **pasta, cereali, pane e piadina** (sempre integrali) avranno un'indicazione quantitativa.

Questo piano alimentare esclude la presenza di cibi o bevande non propriamente salutari, ma questo non esclude qualche **sgarro periodico**.

Sarai tu ad **autoregolarti** in base alle tue capacità.

Che si tratti di zucchero (dolci, ecc.) o che si tratti di fritti o carne, se riesci a mantenerne una bassissima frequenza di utilizzo allora bene, altrimenti significa che c'è un problema da correggere.

In quest'ultimo caso sarebbe più semplice optare per un'**eliminazione completa**.

Una volta un frate mi disse: “...**è più facile essere bravissimo che bravo**”. Ed è vero!

A volte è più proficua e facile una scelta radicale piuttosto che continuare a lottare per controllarsi (con grande dispersione di energie).

A volte è molto più facile dire “*basta niente più birra, mai più!*” oppure “***basta, niente più cioccolatini, mai più!***”. Anche la tua autostima ne trarrà giovamento perché sentirai di avere più controllo sulla tua vita.

Il PAC7 è un piano alimentare, **non un ricettario**, è per questo che vi troverai delle proposte per comporre dei piatti e spuntini. Non vi troverai tutte le ricette indicate passo passo.

Del resto, come vedrai i piatti proposti sono **semplici e intuitivi** da creare. Se hai dubbi cerca le corrispondenti ricette digitando su [google.it](http://google.it), troverai senz'altro numerose ricette dettagliate.

Basati anche sulla BUSSOLA per sapere sempre quasi ingredienti evitare.

Ho voluto comunque aggiungere alcune **ricette immancabili** per il loro aspetto salutare e la rapidità di preparazione. In questo modo avrai una base solida dalla quale iniziare a muovere i primi passi con **9 ricette fondamentali**.

Quindi, iniziamo con le 9 ricette fondamentali, poi andiamo in full immersion nel piano alimentare completo per 7 giorni. Come vedrai, in realtà si tratta di **ben 4 piani alimentari completi**, ognuno diverso e specifico per ciascuna stagione...

## LE 9 RICETTE FONDAMENTALI DI PAC7

1. **Frittata vegana di ceci**
2. **Miglio alle verdure**
3. **Polpette di miglio**
4. **Zuppa di ceci**
5. **Zuppa di miso e alga wakame**
6. **Zuppa di miso e funghi shiitake**
7. **Farinata di ceci**
8. **Crostata alla composta di...**
9. **Biscotti ai fiocchi di quinoa**

Trovi queste ricette nella prossime pagine.

In PAC7 sono presenti anche delle ricette a base di **maccheroni e pasta speciale** come i maccheroni di lenticchie rosse, maccheroni di farina di legumi misti, la pasta di avena oppure di ceci.

Questo tipo di pasta la puoi trovare tramite una ricerca e acquisto online oppure presso un **negozio di alimenti biologici** tipo NaturaSì.

## 9 RICETTE VELOCI, SEMPLICI E VERSATILI



## 1. FRITTATA VEGANA DI CECI

Dosaggio per 3 persone - Tempo di preparazione: 15 minuti. Ottima usata con un contorno di verdure.

Questo è uno dei piatti più veloci e versatili di una cucina semplice e naturale. Si può preparare con una base di soffritto di verdure oppure senza. Si può mettere fra due fette di pane integrale oppure mangiarla così.

È la mia preferita perché: **1)** è buona, **2)** non devo sacrificare troppo tempo nella preparazione, **3)** riscaldata è buona anche 1-2 giorni dopo.

Ah, dimenticavo, è un piatto povero, la farina di ceci costa pochissimo. È uno degli ingredienti ideali per risparmiare senza perderne in qualità nutrizionale.

### Ingredienti:

- 250g di farina di ceci setacciata (biologica)
- Verdure\*
- Olio EVO
- Acqua 500ml
- Un cucchiaino di curcuma polvere oppure un mix di spezie già pronto alla curcuma
- Un pizzico di pepe
- Un pizzico di sale

I) **Preparazione della pastella:** versa la farina di ceci in un recipiente capiente. Aggiungi sale, pepe e curcuma. Miscela il tutto aiutandoti con una frusta.

Poi aggiungi gradualmente l'acqua mentre continui ad amalgamare con una forchetta o una frusta. Lascia riposare la pastella per 1-2 ore (ma se hai fretta puoi anche usarla subito).

II) **Verdure\*:** affetta le verdure a fette sottili e mettile in una padella antiaderente (copertura di ceramica) con 2-3 cucchiaini di olio EVO. Lascia ammorbidire le verdure a fiamma media per 3-5 minuti.

III) **Aggiungi la pastella** nella padella. Lo strato di pastella che aggiungi in padella deve avere uno **spessore inferiore a 1cm**. Fai cuocere da un lato per 5 minuti a fiamma viva poi gira la frittata di ceci dall'altro lato con l'aiuto di un piatto inumidito di olio e lascia cuocere altri 5 minuti.

\* **Verdure:** asparagi, lischeri, cipolle, porri, carciofi, ecc. ecc. quasi tutte le verdure si prestano a fare da base per il soffritto su cui poi verserai la pastella di farina di ceci.

L'essenziale è ricordare di **tagliare le verdure sempre finemente** e lasciarle soffriggere quel tanto da farle ammorbidire e distendere in uno straterello non troppo alto.

## 2. MIGLIO ALLE VERDURE

Dosaggio per 2 persone - tempo di preparazione: 20 minuti.

### Ingredienti:

- 150g di miglio decorticato
- 2 carote
- 1 zucchina
- 1/2 cipolla
- un cucchiaino di curcuma polvere
- un cucchiaino di zenzero polvere
- un pizzico di pepe
- un pizzico di sale

- I) **Sciacquare il miglio** in acqua corrente usando un colino.
- II) **In una pentola** aggiungi qualche cucchiaino di acqua, il pepe e lo zenzero. Lascia riscaldare le spezie per un minuto poi aggiungi il miglio mescolando per qualche minuto.
- III) **Aggiungi 350ml di acqua** e la curcuma, copri con un coperchio e lascia cuocere a fiamma media. Mentre il miglio cuoce affetta finemente tutte le verdure poi versale nella pentola assieme al miglio.

IV) **Aggiungi il sale** e lascia cuocere con il coperchio chiuso per circa 20 minuti (fino ad assorbimento completo dell'acqua).

Un passaggio successivo (facoltativo) per trasformare e migliorare questa preparazione di miglio è il seguente...

## 3. POLPETTE DI MIGLIO

Metti a **raffreddare** in frigo la preparazione di miglio alle verdure che hai appena ottenuto con la procedura descritta sopra.

Passati 20-30 minuti prendi il miglio alle verdure e fanne delle **palline**. Poi passa le palline sul pangrattato integrale.

Puoi cuocere le polpette in **forno** a 180°C per 15-20 minuti oppure puoi **friggerle** in olio EVO per qualche minuto.

Come puoi immaginare queste polpette di miglio sono ottime anche da **portare con sé** al bisogno e usarle come spuntino (un paio) o anche per un pasto veloce (4-6 polpette in funzione delle dimensioni).

#### 4. ZUPPA DI CECI

Anche di questo semplice e gustoso piatto puoi fare una singola preparazione abbondante. Poi puoi conservare in frigo quello che resta e usarlo nei 2 o 3 giorni che seguono.

È meglio usare **ceci essiccati e ammollati per 12 ore** in acqua con l'aggiunta di un pezzetto di alga kombu (riduce il meteorismo intestinale dei legumi). Lo stesso pezzetto di alga kombu poi ti trasferisce in pentola.

I ceci essiccati che richiedono l'ammollo sono più gustosi e nutrienti rispetto a quelli precotti in vasetto.

Infatti l'ammollo dei legumi (e in generale dei semi) in acqua attiva la fase pre-germinativa del seme la quale **amplifica i nutrienti** presenti in esso.

In questo modo grazie a un semplice ammollo ottieni **più nutrienti, più energia e gusto** dalla tua porzione di legumi. Devi solo programmarlo il giorno prima per poter preparare la pietanza il giorno successivo.

Inoltre, l'ammollo ti permette di aggiungere l'alga kombu, che ammorbidisce la cuticola di cellulosa dei ceci (e di qualunque legume) riducendo così la produzione di gas a livello intestinale.

Dosaggio per 2 persone - tempo di preparazione: 30 minuti con pentola a pressione e 1 ora o più con pentola normale.

#### Ingredienti:

- 150g di ceci
  - 1/2 cipolla
  - 1 zucchine
  - Alga kombu
  - Rosmarino abbondante
  - 1 cucchiaino di miso di riso
  - 1 dado vegetale naturale (senza glutammato) se ti piace un brodo particolarmente saporito altrimenti è sufficiente il miso di riso
  - Un pizzico di sale himalayano o marino integrale
- I) **Butta l'acqua di ammollo** e metti i ceci e il pezzetto di alga kombu in pentola in 1 litro d'acqua.
  - II) **Aggiungi il sale**, il dado (se lo vuoi usare), la cipolla e la zuccina tagliate a pezzetti.
  - III) **Fai cuocere per 30 minuti** (a pressione) o un'ora con la pentola normale, poi spegni la fiamma.
  - IV) **Aggiungi un cucchiaino di miso** di riso precedentemente sciolto in un dito di acqua calda con l'aiuto di un cucchiaino.
  - V) **Infine** aggiungi abbondante rosmarino.

## 5. ZUPPA DI MISO E ALGA WAKAME

Il miso è un alimento speciale a base di **soia fermentata** e sale. È molto utile per arricchire zuppe, brodi e in generale le verdure stufate.

Si acquista confezionato e **pronto all'uso** (nei negozi di alimenti biologici) quindi è un ingrediente di rapida implementazione.

Il miso è ricco di microorganismi che arricchiscono la **flora batterica intestinale** ed è ricco in proteine vegetali parzialmente pre-digerite assieme ad enzimi digestivi che assunti col pasto **facilitano l'assimilazione dei nutrienti** presenti in esso.

Esistono numerosi tipi di miso ma i due principali sono il miso d'orzo, consigliato per un utilizzo più sporadico, e il **miso di riso**, che invece è adatto anche per un utilizzo giornaliero.

Adesso veniamo ai dettagli di questa ricetta....

Dosaggio per 2 persone - tempo di preparazione: 15 minuti con pentola a pressione e 25 minuti o più con pentola normale.

### Ingredienti:

- 2 carote
- 1 cipolla piccola
- 2 ciuffi di foglie di sedano
- 2-3 foglie di cipollotto fresco
- 1 pezzetto di alga wakame (3cm)
- 1 cucchiaino di miso di riso
- Un pizzico di sale himalayano o marino integrale

I) **Taglia tutte le verdure.**

II) **Metti le verdure tagliate e l'alga wakame in 1 litro d'acqua** e aggiungi un pizzico di sale himalayano o sale marino integrale.

III) **Fai cuocere a fuoco medio** per 10 minuti (in pentola a pressione) o 20 minuti (pentola normale).

IV) **Spegni la fiamma e aggiungi il miso** di riso precedentemente disciolto in un po' d'acqua del brodo con l'aiuto di un cucchiaino.

Se vuoi puoi aggiungere anche le tue **spezie** preferite nel momento in cui servi la zuppa calda (erba cipollina, timo, origano, santoreggia, oppure una bella **misticanza di erbe e fiori essiccati**).

## 6. ZUPPA DI MISO E FUNGHI SHIITAKE

Dosaggio per 2 persone - tempo di preparazione: 15 minuti con pentola a pressione e 25 minuti o più con pentola normale.

### Ingredienti:

- 1 carota
  - 1 cipolla piccola
  - 2-3 funghetti shiitake (da ammollare un'ora prima)
  - Verdure a foglia verde (es.: bietole, cicoria, ecc.)
  - Prezzemolo essiccato
  - 1 cucchiaino di miso d'orzo o miso di riso
  - Un pizzico di sale himalayano o marino integrale
- I) **Taglia tutte le verdure inclusi i funghi shiitake** (dei quali puoi eliminare l'acqua di ammollo)
  - II) **Metti le verdure tagliate e i funghetti shiitake in 1 litro d'acqua** e aggiungi un pizzico di sale himalayano o sale marino integrale.
  - III) **Fai cuocere a fuoco medio** per 15 minuti (in pentola a pressione) o 25 minuti (pentola normale).
  - IV) **Spegni la fiamma e aggiungi il miso** precedentemente disciolto in un po' d'acqua del brodo con l'aiuto di un cucchiaino, infine aggiungi il prezzemolo.

## 7. FARINATA DI CECI

La ricetta originale ligure. Gli scienziati pensano che la nota **longevità dei liguri** sia in buona parte dovuta alla loro alimentazione costituita da ricette come questa e dalla predilezione per il pescato a discapito della carne.

Anche la farinata è veloce, versatile e nutre la longevità in salute. È un must del tuo arsenale di ricette sane.

Dosaggio per 3 persone - tempo di preparazione: 30 minuti.

### Ingredienti:

- 150g di farina di ceci
  - 500ml di acqua
  - 2 cucchiai di olio EVO
  - Un pizzico di sale
  - Un pizzico di pepe nero
- I) **Versa la farina di ceci in un recipiente** capiente. Aggiungi sale e pepe. Miscela il tutto aiutandoti con una frusta.  
  
Poi aggiungi gradualmente l'acqua mentre continui ad amalgamare con una forchetta o una frusta. Lascia riposare la pastella per 1-2 ore (ma se hai fretta puoi anche usarla subito).

- II) **Aggiungi l'olio alla pastella**, mescola bene e poi versala in una teglia precedentemente unta con olio. Lo spessore alla fine dev'essere di circa 1 cm.
- III) **Inforna la teglia in forno preriscaldato** a 200°C e lascia cuocere per 25 minuti.

La farinata di ceci si sposa perfettamente con le verdure, soprattutto con le verdure bollite o ancor meglio cotte al vapore (in pentola a pressione).

Le **verdure cotte** in questo modo mantengono ancora molta acqua all'interno e annullano così il possibile effetto stoppaccioso della farinata di ceci.

Lo stesso dicasi per la frittata vegana di ceci che da il suo massimo quando è unita a una bella **insalata fresca** (pomodori, cetrioli, ecc) condita con olio, aceto di mele, sale, pepe, e spezie (es: origano).

## 8. CROSTATA ALLA COMPOSTA DI...

### Fase I: Preparazione della pasta frolla

La preparazione della pasta frolla per la crostata va eseguita **un giorno prima**. In questo modo il giorno successivo risulterà più morbida.

Per questa crostata negli ingredienti della fase II ho indicato alcune opzioni possibili per la **composta\*** (o marmellata): albicocca, frutti di bosco, rosa canina, ecc.

### Ingredienti:

- 200g di farina integrale di grano tenero
- 50g di semi triturati (mandorle, nocciole e zucca)
- 80g di malto di riso
- 40ml di succo di mela
- 30ml di olio di mais
- Agente lievitante naturale
- Un pizzico di sale himalayano o marino integrale
- Acqua tiepida quanto basta per impastare

- I) **Amalgamare tutti gli ingredienti** all'interno di una ciotola aggiungendo l'acqua in modo graduale fino a ottenere un impasto della consistenza adatta.
- II) **Avvolgere questo impasto con la pellicola** e lasciarlo riposare in frigorifero per mezz'oretta.
- III) **Togliere la pellicola e distendere l'impasto** con un piccolo matterello mantenendo l'impasto fra due fogli di carta da forno (naturale - senza composti chimici indesiderati).

### Fase II: Preparazione finale e cottura

### Ingredienti:

- Pasta frolla (preparazione della Fase I)
- Composta (o marmellata) di: albicocca, frutti di bosco, rosa canina, ecc. Secondo il tuo gusto.

- I) **Sistemare l'impasto** (che hai disteso a forma di disco nel punto precedente) sulla carta da forno e sulla teglia che infornerai a breve.
- II) **Crea un bordo esterno** per contenere la composta (o marmellata) modellando con le dita la cornice.
- III) **Prendi la composta** (o marmellata) che hai scelto per farcire la tua crostata (albicocca, frutti di bosco, rosa canina, ecc.) e distendila sul fondo dell'impasto che stai per informare.

Nota: Se hai scelto di usare la marmellata invece della composta prima di fare questa operazione aggiungi qualche cucchiaino di acqua tiepida per allungare leggermente la marmellata e distenderla meglio sul fondo dell'impasto.

- IV) **Cuocere in forno a 180°C** per circa 40 minuti (fino a rendere dorato l'impasto).
- V) **Lascia raffreddare** in frigorifero la crostata.

## 9. BISCOTTI AI FIOCCHI DI QUINOA

### Ingredienti:

- 60g di farina integrale tipo 2 (semintegrale)
- 20g di fiocchi di quinoa
- 50g granella di nocciole
- 35g di uvetta
- 75ml di latte d'avena

- 1 cucchiaio di olio di mais
- 1 cucchiaio e mezzo di malto di riso
- Un pizzico di sale himalayano o marino integrale
- Un cucchiaino di cannella in polvere
- 1 bustina di polvere lievitante naturale per dolci (normalmente composta da amido di mais, tartrato di potassio estratto dall'uva, bicarbonato di sodio)

- I) **Miscela in una ciotola** dedicata la porzione di liquidi: olio, malto e latte d'avena.
- II) **Miscela in una ciotola diversa** la porzione solida: farina, fiocchi di quinoa, granella di nocciole, uvetta (precedentemente ammollata in acqua tiepida per mezz'ora), sale, cannella, polvere lievitante.
- III) **Unisci il contenuto delle due ciotole** mescolando bene.
- IV) **Con un cucchiaio disponi delle dosi** di miscela (che hai appena ottenuto) corrispondenti alle dimensioni medie di un biscotto sulla carta da forno disposta sulla teglia da forno.
- V) **Inforna** a 180°C per 15-20 minuti.

### \*Composta e marmellata:

È preferibile la composta perché di regola contiene più frutta e meno dolcificanti. Comunque, sia per la composta che per la marmellata scegli prodotti senza zuccheri aggiunti (eccetto il succo di mela o il malto).

## L'ACQUA

Il tipo di **acqua che bevi tutti i giorni** ha un peso importante sulla tua salute e sulla linea. Quindi...

### Cosa dovresti bere in generale?

- **Acqua in bottiglia di vetro** (Plose, Levico, Norda) e variando di tanto in tanto la marca utilizzata. Periodicamente usa anche l'acqua Sangemini, è ricca di calcio altamente assimilabile.
- **Tisane** (non zuccherate, non dolcificate), anche con l'aggiunta di **succo di zenzero e succo di limone**.

### Cosa non dovresti bere in generale?

- Evita l'acqua del **rubinetto**

In alcune analisi effettuate sull'acqua del rubinetto sono state rinvenute sostanze dannose di ogni genere. Per usare l'acqua del rubinetto con una certa sicurezza dovresti almeno filtrarla attraverso una caraffa dotata di filtro ai **carboni attivi** (costo ridotto) oppure con filtri a **osmosi inversa** (costo medio-alto). L'acqua così filtrata è buona da usare anche per **bollire pasta e cereali**.

- Evita l'acqua in **bottiglia di plastica**

Alcune plastiche possono rilasciare sostanze classificate come **interferenti endocrini**. Queste molecole svolgono un'azione di disturbo sul sistema ormonale e possono anche contribuire all'**obesità**.

## LA TISANA PIÙ IMPORTANTE

Nel piano PAC7 ho inserito anche una **tisana a base di achillea** (62,5g), **fiori d'arancio** (62,5g), **cardo mariano** (42,5g), **cicoria radice** (42,5g), **cannella polvere** (20g), **cardamomo** (20g). Per 250g di miscela.

Questa è una formula che mi consigliò anni fa una brava dottoressa. Da allora mi sono innamorato di questa miscela!

...e spesso chi la prova continua a usarla con piacere, riportando anche un **piacevole beneficio** sulla digestione. Questo è un segnale del fatto che è stata formulata bene.

È un **ottimo aiuto alla digestione** presa una tazza (150-200ml) dopo i pasti e per l'effetto **protettivo e depurativo sul fegato** anche bevuta durante la giornata.

La presenza della cannella incide positivamente anche sull'**equilibrio degli zuccheri nel sangue** che questa spezia aiuta a controllare naturalmente livellandone i picchi indesiderati.

**Nota:** Ogni volta che viene indicata una tisana dopo un pasto o uno spuntino s'intende una tazza o bicchiere di medie dimensioni (100-150ml), quindi relativamente pochi liquidi, tali da non interferire con la digestione.

## PREPARATIVI PER LA PARTENZA: 3, 2, 1...

La tua immersione nella **nuova edizione di PAC7** - piano alimentare completo per 7 giorni sta per iniziare...

Come vedrai, in realtà si tratta di ben **4 piani alimentari completi**, ognuno diverso e specifico per ciascuna stagione.

Questi 4 piani distinti di permetteranno non solo di avere opzioni di **frutta e verdura allineati con la stagione** in corso, ma soprattutto ti forniranno molte proposte in più per i tuoi pasti e spuntini.

La naturale conseguenza di tutta questa varietà sarà di permetterti di **ampliare enormemente il tuo ventaglio di possibilità alimentari**, rendendoti anche più autonomo nelle diverse varianti che vorrai tentare.

Nel corso di queste settimane di sperimentazione apprenderai le dinamiche di una sana alimentazione secondo la **filosofia di PAC7** basata sui 4 pilastri di...

## I 4 PILASTRI DELLA FILOSOFIA DI PAC7

Tutte le proposte di sana alimentazione contenute in PAC7 sono sviluppate sulla base della filosofia basata su 4 pilastri:

1. **Salubrità**
2. **Rapidità di implementazione**
3. **Reperibilità delle materie prime**
4. **Gusto**

Ovviamente il gusto in parte è relativo, ma ti renderai conto che la migrazione a un'alimentazione più sana porterà anche a un'automatica **risintonizzazione delle papille** gustative, che inizieranno a preferire gusti sempre più sani e naturali.

...Bene, adesso di comincia per davvero.

Buon divertimento! 🙌

# PIANO ALIMENTARE COMPLETO PER UNA SETTIMANA



DICEMBRE		GENNAIO		FEBBRAIO	
VERDURA	FRUTTA	VERDURA	FRUTTA	VERDURA	FRUTTA
Bietole	Arance	Bietole	Arance	Bietole	Arance
Broccoli	Cachi	Broccoli	Kiwi	Broccoli	Kiwi
Carciofi	Kiwi	Carciofi	Limoni	Carciofi	Limoni
Cardi	Limoni	Cardi	Mandaranci	Cardi	Mandaranci
Carote	Mandaranci	Carote	Mandarini	Carote	Mandarini
Cavolfiori	Mandarini	Cavolfiori	Mele	Cavolfiori	Mele
Cavoli	Mele	Cavoli	Pere	Cavoli	Meloni
Cicoria	Meloni	Cicoria	Pompelmi	Cetrioli	Pere
Cime di rapa	Pere	Cime di rapa		Cicoria	
Finocchi	Pompelmi	Finocchi		Cime di rapa	
Patate		Patate		Finocchi	
Porri		Porri		Patate	
Radicchi		Radicchi		Porri	
Sedani		Sedani		Radicchi	
Spinaci		Spinaci		Sedani	
Zucche		Zucche		Spinaci	
				Zucche	

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Lunedì</b>	<p>Latte di mandorla 250ml</p> <p>Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo</p> <p>Due fette di pane integrale con marmellata di susine senza zucchero</p> <p>Mezzo bicchiere di succo di melograno</p> <p>— — — oppure — — —</p>	<p>Una manciata di mandorle</p> <p>Un piccolo frutto (es: mela o pompelmo)</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Una barretta raw (cruda) vegana senza zuccheri aggiunti</p> <p>— — — oppure — — —</p>	<p>60g di pasta integrale al pomodoro e pecorino</p> <p>Una porzione abbondante di verdure gratinate</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Insalata mista con aceto balsamico e noci</p> <p>50g di riso integrale con verdure</p> <p>— — — oppure — — —</p>	<p>Una fetta di pane integrale con crema di pomodori secchi spalmata sopra</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>30g di riso nero venere con verdure</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Una manciata di nocciole</p> <p>— — — oppure — — —</p>	<p>Insalata di radicchio trevigiano e cipolla</p> <p>80g di fagioli borlotti con gamberetti, sedano, pomodoro, carote e spezie</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Cavolo verza al forno tagliato a strisce e porri, condito con olio EVO** e spezie</p> <p>Una fetta di pane integrale</p> <p>Pomodori grigliati con aglio</p> <p>Una tisana di cardo mariano, fiori d'arancio, cardamomo e polvere di cannella</p>
	<p>Uno shaker con: Latte di mandorla 200ml + latte di avena 200ml + due cucchiaini di semi di lino tritati + 40g di proteine di germogli di riso* (o comunque proteine vegetali)</p> <p>Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo</p>	<p>Una fetta di pane integrale con crema di olive spalmata sopra</p> <p>Una tisana ai frutti rossi</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Una piccola fetta di crostata con composta di frutta (senza zucchero)</p> <p>Un caffè di cereali (senza zucchero)</p>	<p>1 piada integrale con sardine, insalata e pomodori secchi</p> <p>Contorno di broccoli conditi con salsa tamari</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Insalata di farro e verdure miste condita con olio EVO e spezie</p>	<p>Un kiwi e qualche mandorla</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>2-3 biscotti integrali di farro con uvetta</p>	

\***Proteine di germogli di riso:** Il miglior prodotto che posso suggerirti si chiama SunWarrior Classic Protein Chocolate 1Kg      \*\***Olio EVO** = Extra Vergine di Oliva

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Martedì</b>	Latte d'avena 250ml	Caffè di cicoria	Zuppa di quinoa (80g), patate dolci e verdure	Una tisana alla rosa canina	Verdure di stagione cotte in pentola a pressione e ripassate in padella con tofu e salsa tamari
	Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo	Una manciata di frutta a guscio mista (noci, mandorle, semi di zucca, ecc.)	----- oppure -----	un pezzetto di spianata integrale	----- oppure -----
	Una barretta raw (cruda) vegana senza zuccheri aggiunti	----- oppure -----	Insalata di cavolo cappuccio e melagrana condita con olio EVO	----- oppure -----	Filetto di branzino al forno in crosta di mandorle
	----- oppure -----	Un frutto di stagione	Involtini di bietola ripieni di miglio (80g) e verdure	Pizza integrale vegan	Melanzane e pomodori grigliati conditi con olio EVO
	Frittata di farina di ceci e verdure (ricetta allegata)	Una manciata di frutta a guscio	----- oppure -----	----- oppure -----	----- oppure -----
	Mezzo bicchiere di succo di melograno	----- oppure -----	60g di spaghetti integrali di farro pomodoro e basilico	----- oppure -----	----- oppure -----
	----- oppure -----	Una barretta raw (cruda) vegana senza zuccheri aggiunti	Salmone selvaggio	Crostino di fetta di pane integrale e formaggio di riso spalmato sopra	Insalata mista con noci, parmigiano, aceto balsamico e olio EVO
	Caffelatte con latte d'avena e fiocchi d'avena	----- oppure -----	Broccoli al vapore	----- oppure -----	Radicchio trevigiano o indivia al forno condita con prezzemolo
	Un kiwi	Un pezzetto di focaccia con sale e rosmarino	----- oppure -----	----- oppure -----	Una fetta di pane integrale o mezza piadina integrale
	----- oppure -----	----- oppure -----	Zuppa di cicerchia (80g) con verdure miste e alghe	Crema di riso baldo integrale (avanzata dalla colazione) con aggiunta una piccola mela a fette	
Crema di riso baldo integrale	2 biscotti integrali (senza zucchero) e qualche noce		Una tisana ai frutti di bosco		
Una tisana ai frutti di bosco	Un caffè di cereali (dolcificato con malto di riso)				

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Mercoledì</b>	<p>Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo</p> <p>Latte di mandorle, latte d'avena e fiocchi d'avena con polvere di cannella</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Uno shaker con: Latte di mandorla 200ml + latte di avena 200ml + due cucchiaini di semi di lino tritati + 40g di proteine di germogli di riso (o comunque proteine vegetali)</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Una barretta raw (cruda) vegana senza zuccheri aggiunti</p> <p>Mezzo bicchiere di succo di melograno</p>	<p>1-2 frutti</p> <p>Una manciata di frutta a guscio</p> <p>Un caffè di cicoria</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Una barretta raw (vegana)</p> <p>Mezzo bicchiere di succo di melograno</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Una piccola focaccia di farina integrale farcita con verdure</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Crema di riso baldo integrale +1/2 cucchiaino di crema di umeboshi</p>	<p>Zuppa di ceci (150g) con rosmarino e miso di riso</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Pasta di avena (60g) con pomodoro e pecorino</p> <p>Un piccolo frutto</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Zuppa di amaranto (80g) con verdure e funghi</p> <p>Contorno di cavolo al vapore</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Pasta integrale (40g) e ceci (60g) con verdure</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Miglio e verdure (ricetta allegata)</p> <p>Insalata di carote, radicchio e olio EVO</p>	<p>Un frutto di stagione</p> <p>Una manciata di frutta a guscio</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Un pezzetto di cioccolato fondente extra (70-85%) senza zucchero</p> <p>Un tè o una tisana</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>30g di riso integrale basmati con carote</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Un pezzo di schiacciata integrale di segale con semi di sesamo</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>2-3 biscotti integrali ai fiocchi d'avena e gocce di cioccolato</p>	<p>Funghi (shiitake o porcini) in padella con fagioli cannellini e sedano</p> <p>Cicoria gratinata condita con aceto balsamico e olio EVO</p> <p>Insalata mista condita con olio di semi di lino</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Insalata mista condita con noci e olio EVO</p> <p>Salmone selvaggio (80g)</p> <p>Contorno di cavolfiori al vapore conditi con aceto balsamico e succo di limone</p>

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Giovedì</b>	Una tisana calda oppure un bicchiere di acqua calda e qualche goccia di succo di zenzero spremuto fresco	1 frutto Una manciata di frutta a guscio — — — oppure — — —	Fagioli (120g) e gamberetti, con sedano, pomodoro, curcuma e spezie. — — — oppure — — —	Un frutto di stagione Una manciata di frutta a guscio — — — oppure — — —	Lenticchie rosse (100g) in pentola a pressione con sugo di carote, sedano, zucchine Cicoria grigliata — — — oppure — — —
	Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo	Una barretta raw (vegana)	Zuppa di ceci (150g) con feta — — — oppure — — —	Un té o tisana Una barretta raw (vegana) — — — oppure — — —	Mezza piadina integrale Broccoli al vapore
	Uno shaker con: Latte di mandorla 200ml + latte di avena 200ml + due cucchiari di semi di lino tritati + 40g di proteine di germogli di riso (o comunque proteine vegetali)	Mezzo bicchiere di acqua di cocco — — — oppure — — —	1 piadina integrale con crema di ceci (hummus) da spalmare e melanzane grigliate — — — oppure — — —	Uno shaker con latte di mandorle, latte di miglio, semi tritati di girasole, zucca e lino Mezza barretta raw (vegana) oppure un frutto — — — oppure — — —	Radicchio trevigiano grigliato Pomodori gratinati — — — oppure — — —
	— — — oppure — — —	Una piccola focaccia di farina integrale farcita con verdure — — — oppure — — —	100g di frittata di farina di ceci e verdure (ricetta allegata) Una fetta di pane integrale — — — oppure — — —	Uno yogurt di soia senza zucchero +granella di nocciole	Cavolo cappuccio al vapore in pentola a pressione, successivamente saltato in padella con olio EVO Miglio e verdure (ricetta allegata)
	Mezzo bicchiere di acqua di cocco	2-3 biscotti (esempio: frollini enerzona 40-30-30) — — — oppure — — —			
	Brioche di farina integrale alla crema (vegana)				
	Caffè latte con latte di avena	Un pezzetto di cioccolato fondente extra (70-85%) senza zucchero e un biscotto integrale		Zuppa di quinoa (80g), zucca e porcini	

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Venerdì</b>	Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo e vaniglia naturale in polvere	Una fetta di pane integrale con crema di olive e crema di pomodori secchi spalmata sopra	120g di maccheroni di lenticchie rosse con sugo di pomodoro e pezzi di pomodori secchi	Un frutto di stagione	Strisce di cavolo verza al forno condite con spezie, olio EVO e semi di sesamo
	Biscotti con farina di grano saraceno, cioccolato, farina di cocco, estratto di vaniglia e semi di zucca	Una tazza di tè o tisana	— — — oppure — — —	Una manciata di frutta a guscio	Due piccole fette di pane integrale con pasta di pomodori secchi e acciughe
	Mezzo bicchiere di acqua di cocco	— — — oppure — — —	Insalata fredda di farro (80g) e lenticchie (20g) con carote, sedano e zucchine	Uno shaker con latte di mandorle, latte di miglio, semi tritati di girasole, zucca e lino	— — — oppure — — —
	— — — oppure — — —	Un frutto di stagione	Contorno di verdure cotte	Un kiwi	Miglio e verdure (ricetta allegata)
	Uno shaker con: Latte di mandorla 200ml + latte di avena 200ml + due cucchiaini di semi di lino tritati + 40g di proteine di germogli di riso (o comunque proteine vegetali)	Una manciata di frutta a guscio	— — — oppure — — —	— — — oppure — — —	Insalata di carote, radicchio e olio EVO
	— — — oppure — — —	Caffè decaffeinato	Riso integrale basmati (50g) con sugo di carote saltate in olio EVO	Una barretta raw (vegana)	— — — oppure — — —
Crema di riso baldo integrale e un tè o caffè	Una manciata di frutta a guscio mista (noci, mandorle, semi di zucca, ecc.)	— — — oppure — — —	Mezzo bicchiere di acqua di cocco	Crema di zucca e formaggio feta	
	Un piccolo frutto	Maccheroni di grano saraceno (60g) con sugo di verdure e pomodoro	— — — oppure — — —	Un pezzetto di cioccolato fondente extra (70-85%) senza zucchero	Peperone ripieno con cous cous integrale di farro (80g) e spezie
		Contorno di verdure cotte	Un tè o una tisana		

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Sabato</b>	Una tisana calda oppure un bicchiere di acqua calda e qualche goccia di succo di zenzero spremuto fresco	Un frutto e una manciata di frutta a guscio (noci o mandorle) — — — oppure — — —	Maccheroni di avena (60g) pasticciati con panna vegetale di riso o avena e spezie Contorno di verdure — — — oppure — — —	Una tisana con succo di limone e zenzero Un frutto — — — oppure — — —	Tempura di verdure condita con salsa di soia (tamari) Sformato di patate (80g), cipolla e formaggio vegetale di riso Insalata di radicchio, finocchio e noci, condita con olio EVO e aceto balsamico — — — oppure — — —
	Due fette di pane integrale con burro di cocco e marmellata senza zucchero Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo e polvere di cannella — — — oppure — — —	4 Biscotti integrali — — — oppure — — — Due fette biscottate di farina integrale con marmellata senza zucchero — — — oppure — — —	Insalata di finocchio, pompelmo rosa, arancia, noci, condito con aceto di riso e olio EVO 1-2 tazze di brodo di miso di riso e porri 4 biscotti con farina di grano saraceno, cioccolato, farina di cocco, estratto di vaniglia e semi di zucca — — — oppure — — —	Una manciata di frutta a guscio Un tè o tisana — — — oppure — — — Una manciata di frutta a guscio Un bicchiere di acqua di cocco o latte di mandorla — — — oppure — — — Una fetta di pane integrale ai semi con crema di mandorle spalmata sopra +granella di nocciole	— — — oppure — — — Zuppa di quinoa (80g), cavolo cappuccio, cavolo verza, carote, cipolle, porro e alghe Insalata di finocchi, arance, melagrana e olive condita con olio EVO
	Mezzo bicchiere di acqua di cocco 4 biscotti integrali Un caffè d'orzo — — — oppure — — — Crema di riso baldo integrale, un caffè e un frutto	2 mandarini e due biscotti integrali (senza zucchero) — — — oppure — — — Un frullato con latte d'avena, latte di mandorla, mele, semi di zucca tritati e un po' di malto di riso per dolcificare	Spaghetti di farro integrale (60g) con abbondante radicchio trevigiano, formaggio pecorino e pepe nero		

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Domenica</b>	Caffelatte con latte di mandorle	Una fetta di pane integrale con crema di ceci spalmata pomodori secchi a fettine	Piselli in umido con sedano, pomodoro, zucchine e spezie	Un frutto	1 pizza integrale rossa con acciughe (senza mozzarella)
	Muffin al cioccolato con farina integrale e latte di soia e granella di mandorle	----- oppure -----	Due fette di pane integrale	----- oppure ----- Un caffè decaffeinato	----- oppure -----
	----- oppure -----	Un frutto e una manciata di frutta a guscio (noci o mandorle)	----- oppure ----- Falafel di ceci in salsa di pomodoro	Un biscotto integrale	1 pizza integrale rossa con i funghi e radicchio (senza mozzarella)
	Crema di riso baldo integrale +1/2 cucchiaino di crema di umeboshi	----- oppure -----	Broccoli al vapore e saltati in padella con aglio	Una manciata di frutta a guscio	----- oppure -----
	Un caffè biologico macchiato con latte di cocco (senza zucchero)	4 Biscotti integrali	Caffè di cicoria	Un tè o tisana	Insalata mista condita con olio EVO
	----- oppure -----	Due fette biscottate di farina integrale con marmellata di susine senza zucchero	----- oppure -----	----- oppure ----- Un pezzetto di cioccolato fondente extra (70-85%) senza zucchero	Spiedini di pesce (calamari e gamberetti) grigliati
	Una barretta raw (cruda) vegana senza zuccheri aggiunti	----- oppure -----	Polpette di grano saraceno con zucchine	----- oppure -----	----- oppure -----
	Mezzo bicchiere di succo di melograno	Un pezzetto di cioccolato fondente extra (70-85%) senza zucchero	Insalata con gamberetti	Una fetta di pane integrale ai semi con composta di frutta spalmata sopra	Sardoncini grigliati o gratinati
	----- oppure -----	Una manciata di nocciole	Miglio e verdure (ricetta allegata)		Insalata di radicchio, cipolla e noci
	3-4 biscotti integrali		Insalata di carote, radicchio e olio EVO		
Un bicchiere di acqua di cocco					

# PIANO ALIMENTARE COMPLETO PER UNA SETTIMANA



pag. 25

MARZO		APRILE		MAGGIO	
VERDURA	FRUTTA	VERDURA	FRUTTA	VERDURA	FRUTTA
Asparagi	Arance	Asparagi	Arance	Asparagi	Arance
Bietole	Kiwi	Bietole	Fragole	Bietole	Ciliegie
Broccoli	Limoni	Carciofi	Kiwi	Carote	Fragole
Carciofi	Mandarini	Carote	Limoni	Cavoli	Kiwi
Carote	Mele	Cavolfiori	Mele	Cicoria	Lamponi
Cavolfiori	Pere	Cavoli	Pere	Cipolle	Limoni
Cavoli		Cicoria		Cipolline	Mele
Cicoria		Cipolla		Fagiolini	
Cipolline		Cipolline		Fave	
Finocchi		Fave		Finocchi	
Patate		Finocchi		Patate	
Porri		Patate		Piselli	
Radicchi		Porri		Pomodori	
Sedani		Radicchi		Radicchi	
Spinaci		Ravanelli		Ravanelli	
		Rucola		Rucola	
		Sedano		Sedani	
		Spinaci		Spinaci	

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Lunedì</b>	<p>Latte di mandorla 250ml</p> <p>Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo</p> <p>Due fette di pane integrale con marmellata di susine senza zucchero</p> <p>Mezzo bicchiere di succo di melograno</p> <p>— — — oppure — — —</p>	<p>Una manciata di mandorle</p> <p>Un piccolo frutto (es: mela, pompelmo, kiwi)</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Una barretta raw (cruda) vegana senza zuccheri aggiunti</p> <p>— — — oppure — — —</p>	<p>60g di pasta integrale al pomodoro e pecorino</p> <p>Una porzione abbondante di verdure gratinate</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Insalata mista con aceto balsamico e noci</p> <p>50g di riso integrale con carciofi e zucchine</p> <p>— — — oppure — — —</p>	<p>Una fetta di pane integrale con crema di pomodori secchi spalmata sopra</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>30g di riso nero venere con verdure</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Una manciata di nocciole</p> <p>— — — oppure — — —</p>	<p>Insalata di lattuga, pomodori, carote e noci con olio EVO**.</p> <p>80g di fagioli borlotti con gamberetti, sedano, pomodoro, carote, scalogno e spezie</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Zucchine e porri tagliati a fette cotti al forno, condite con olio EVO e spezie</p> <p>Una fetta di pane integrale</p> <p>Pomodori grigliati con aglio</p> <p>Una tisana di cardo mariano, fiori d'arancio, cardamomo e polvere di cannella</p>
	<p>Uno shaker con: Latte di mandorla 200ml + latte di avena 200ml + due cucchiaini di semi di lino triturati + 40g di proteine di germogli di riso* (o comunque proteine vegetali)</p> <p>Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo</p>	<p>Una fetta di pane integrale con crema di olive spalmata sopra</p> <p>Una tisana ai frutti rossi</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Una galletta di farro integrale con crema di mandorle spalmata sopra +granella di nocciole</p>	<p>1 piada integrale con tofu, insalata e pomodori secchi</p> <p>Contorno di indivia conditi con succo di limone e zenzero</p>	<p>Un kiwi e qualche mandorla</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Yogurt di soia senza zucchero +granella di nocciola</p> <p>Un piccolo frutto</p>	

\***Proteine di germogli di riso:** Il miglior prodotto che posso suggerirti si chiama SunWarrior Classic Protein Chocolate 1Kg    \*\***Olio EVO** = Extra Vergine di Oliva

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Martedì</b>	Latte d'avena 250ml	Caffè di cicoria	Zuppa di quinoa (80g), patate dolci e verdure	Una tisana alla rosa canina	Verdure di stagione cotte in pentola a pressione e ripassate in padella con tofu e salsa tamari
	Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo	Una manciata di frutta a guscio mista (noci, mandorle, semi di zucca, ecc.)	----- oppure -----	un pezzetto di spianata integrale	----- oppure -----
	Una barretta raw (cruda) vegana senza zuccheri aggiunti	----- oppure -----	Insalata di radicchio rosso e melagrana condita con olio EVO	----- oppure -----	Filetto di branzino al forno in crosta di mandorle
	----- oppure -----	Un frutto di stagione	Involtini di bietola ripieni di miglio (80g) e verdure	Pizza integrale vegan	Melanzane e pomodori grigliati conditi con olio EVO
	Frittata di farina di ceci e verdure (ricetta allegata)	Una manciata di frutta a guscio	----- oppure -----	Focaccia integrale con verdure	----- oppure -----
	Mezzo bicchiere di succo di melograno	----- oppure -----	60g di spaghetti integrali di farro, con sugo di pomodoro e basilico	----- oppure -----	Insalata mista con noci, parmigiano, aceto balsamico e olio EVO
	----- oppure -----	Una barretta raw (cruda) vegana senza zuccheri aggiunti	Salmone selvaggio	Crostino con una fetta di pane integrale con "stracchino" di riso spalmato sopra e qualche oliva taggiasca	Radicchio rosso o indivia al forno condita con prezzemolo
	Caffelatte con latte d'avena e fiocchi d'avena	----- oppure -----	Melanzane a fette cotte al forno	Una tisana al karkadè	Una fetta di pane integrale o mezza piadina integrale
	Un kiwi	Crema di riso (avanzata dalla prima colazione) + Granella di nocciole	----- oppure -----	----- oppure -----	
	----- oppure -----	----- oppure -----	Zuppa di cicerchia (80g) con verdure miste e alghe	Un frutto e una manciata di mandorle	
Crema di riso integrale	Una galletta di farro integrale con crema di mandorle spalmata sopra				
1 tisana ai frutti di bosco					

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Mercoledì</b>	<p>Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo</p> <p>Latte di mandorle, latte d'avena e fiocchi d'avena con polvere di cannella</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Uno shaker con: Latte di mandorla 200ml + latte di avena 200ml + due cucchiaini di semi di lino tritati + 40g di proteine di germogli di riso (o comunque proteine vegetali)</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Una barretta raw (cruda) vegana senza zuccheri aggiunti</p> <p>Mezzo bicchiere di succo di melograno</p>	<p>1-2 frutti</p> <p>Una manciata di frutta a guscio</p> <p>Un caffè di cicoria</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Una barretta raw (vegana)</p> <p>Mezzo bicchiere di succo di melograno</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Una piccola focaccia di farina integrale farcita con verdure</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>2-3 biscotti integrali ai fiocchi di quinoa</p> <p>Un caffè d'orzo (senza zucchero)</p>	<p>Zuppa di ceci (80g) con rosmarino, miso di riso, e pezzetto di alga wakame</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Pasta di avena (60g) con pomodoro e pecorino</p> <p>Un piccolo frutto</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Zuppa di amaranto (80g) con verdure e funghi shiitake con pezzetti di crosta di pane integrale</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Pasta integrale (40g) e ceci (60g) con verdure</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Miglio e verdure (ricetta allegata)</p> <p>Insalata di carote, radicchio e olio EVO</p>	<p>Un frutto di stagione</p> <p>Una manciata di frutta a guscio</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Un pezzetto di cioccolato fondente extra (70-85%) senza zucchero</p> <p>Un tè o una tisana</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>30g di riso integrale basmati con carote</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Crostino con una fetta di pane integrale con "stracchino" di riso spalmato sopra e qualche pezzetto di pomodori secchi sott'olio (oppure con crema di pomodori secchi)</p> <p>Una tè verde</p>	<p>Funghi (shiitake o porcini) in padella con fagioli cannellini e sedano</p> <p>Cicoria gratinata condita con aceto balsamico e olio EVO</p> <p>Insalata mista condita con olio di semi di lino</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Insalata mista condita con noci e olio EVO</p> <p>Salmone selvaggio (80g)</p> <p>Contorno di zucchine grigliate condite con mix di spezie etniche</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Frittata vegana di ceci e asparagi</p> <p>Una fetta di pane integrale</p> <p>Insalata di pomodori piccadilly e olio EVO</p>

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Giovedì</b>	<p>Una tisana calda oppure un bicchiere di acqua calda e qualche goccia di succo di zenzero spremuto fresco</p> <p>Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo</p> <p>Uno shaker con: Latte di mandorla 200ml + latte di avena 200ml + due cucchiaini di semi di lino tritati + 40g di proteine di germogli di riso (o comunque proteine vegetali)</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Mezzo bicchiere di acqua di cocco</p> <p>Brioche di farina integrale alla crema (vegana)</p> <p>Caffelatte con latte di avena</p>	<p>1 frutto</p> <p>Una manciata di frutta a guscio</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Una barretta raw (vegana)</p> <p>Mezzo bicchiere di acqua di cocco</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Una piccola focaccia di farina integrale farcita con verdure</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Crema di riso integrale + 1/2 cucchiaino di crema di umeboshi</p>	<p>Fagioli (80g) e gamberetti, con sedano, pomodoro, curcuma e spezie.</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Zuppa di ceci (80g) con formaggio feta</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>1 piadina integrale con crema di ceci (hummus) da spalmare e melanzane grigliate</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>100g di frittata di farina di ceci e verdure (ricetta allegata)</p> <p>Una fetta di pane integrale</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Zuppa di quinoa (80g), porri e miso di riso</p>	<p>Un frutto di stagione</p> <p>Una manciata di frutta a guscio</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Un té o tisana</p> <p>Una barretta raw (vegana)</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Uno shaker con latte di mandorle, latte di miglio, semi tritati di girasole, zucca e lino</p> <p>Mezza barretta raw (vegana) oppure un frutto</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>2 carote, mezzo finocchio e una costina di sedano (crudi)</p>	<p>Lenticchie rosse (80g) in pentola a pressione con sugo di carote, sedano, zucchine</p> <p>Cicoria grigliata</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Mezza piadina integrale</p> <p>Cavolfiore al vapore</p> <p>Radicchio rosso grigliato</p> <p>Pomodori gratinati</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Fagiolini al vapore in pentola a pressione, successivamente saltati in padella con olio EVO e pezzetti di tempeh*</p> <p>Miglio e verdure (ricetta allegata)</p>

\*Tempeh: Preparato a base di semi di soia fermentati reperibile negli scaffali salutistici o nei negozi specializzati.

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Venerdì</b>	<p>Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo e vaniglia naturale in polvere</p> <p>Biscotti con farina di grano saraceno, cioccolato, farina di cocco, estratto di vaniglia e semi di zucca</p> <p>Mezzo bicchiere di acqua di cocco</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Uno shaker con: Latte di mandorla 200ml + latte di avena 200ml + due cucchiaini di semi di lino tritati + 40g di proteine di germogli di riso (o comunque proteine vegetali)</p>	<p>Una fetta di pane integrale con crema di olive, crema di pomodori secchi spalmate sopra e origano</p> <p>Una tazza di tè o tisana</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Un frutto di stagione</p> <p>Una manciata di frutta a guscio</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Caffè decaffeinato</p> <p>Una manciata di frutta a guscio mista (noci, mandorle, semi di zucca, ecc.)</p> <p>Un piccolo frutto</p>	<p>120g di maccheroni di lenticchie rosse con sugo di pomodoro e verdure</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Insalata fredda di farro (80g) e lenticchie (20g) con carote, sedano e zucchine</p> <p>Contorno di verdure cotte</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Riso integrale basmati (50g) con sugo di carote saltate in olio EVO</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Maccheroni di grano saraceno (60g) con sugo di verdure e pomodoro</p> <p>Contorno di verdure cotte</p>	<p>Un frutto di stagione</p> <p>Una manciata di frutta a guscio</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Uno shaker con latte di mandorle, latte di miglio, semi tritati di girasole, zucca e lino</p> <p>Un kiwi</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Una barretta raw (vegana)</p> <p>Mezzo bicchiere di acqua di cocco</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Un pezzetto di cioccolato fondente extra (70-85%) senza zucchero</p> <p>Un tè o una tisana</p>	<p>Melanzane e zucchine tagliate e cotte al forno condite con spezie, olio EVO e gomasio</p> <p>Due piccole fette di pane integrale con pasta di pomodori secchi e acciughe</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Miglio e verdure (ricetta allegata)</p> <p>Insalata di carote, radicchio e olio EVO</p> <p>— — — oppure — — —</p> <p>Crema di piselli e formaggio feta</p> <p>Peperone ripieno con cous cous integrale di farro (40g) e spezie</p>

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Sabato</b>	Una tisana calda oppure un bicchiere di acqua calda e qualche goccia di succo di zenzero spremuto fresco	Un frutto e una manciata di frutta a guscio (noci o mandorle) — — — oppure — — —	Maccheroni di farina di ceci (60g) pasticciati con panna vegetale di riso o avena e spezie Contorno di verdure — — — oppure — — —	Una tisana con succo di limone e zenzero Un frutto — — — oppure — — —	Tempura di verdure condita con salsa di soia (tamari) Sformato di patate (80g), cipolla e formaggio vegetale di riso Insalata di radicchio, finocchio e noci, condita con olio EVO e aceto balsamico — — — oppure — — —
	Due fette di pane integrale con burro di cocco e marmellata senza zucchero Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo e polvere di cannella — — — oppure — — —	4 Biscotti integrali — — — oppure — — — Due fette biscottate di farina integrale con marmellata senza zucchero — — — oppure — — —	Insalata di finocchio, pompelmo rosa, arancia, noci, condito con aceto di riso e olio EVO 1-2 tazze di brodo di miso di riso e porri 4 biscotti con farina di grano saraceno, cioccolato, farina di cocco, estratto di vaniglia e semi di zucca — — — oppure — — —	Una manciata di frutta a guscio Un tè o tisana — — — oppure — — — Una manciata di frutta a guscio Un bicchiere di acqua di cocco o latte di mandorla — — — oppure — — — Yogurt di cocco con granella di nocciole Un piccolo frutto	Zuppa di quinoa (80g), carote, cipolle, porro e alghe Insalata di finocchi, arance, melagrana e olive condita con olio EVO
	Mezzo bicchiere di acqua di cocco 4 biscotti integrali Un caffè d'orzo — — — oppure — — — Crema di riso (avanzata dalla prima colazione) + Granella di nocciole	Una fettina di crostata alla composta di frutta (senza zucchero) Un caffè	Spaghetti di farro integrale (60g) con abbondante radicchio trevigiano, formaggio pecorino e pepe nero		

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Domenica</b>	Caffelatte con latte di mandorle	Una fetta di pane integrale con crema di ceci spalmata e pomodori secchi a fettine	Piselli in umido con sedano, pomodoro, zucchine e spezie	Un frutto — — — oppure — — —	1 pizza integrale rossa con acciughe (senza mozzarella)  — — — oppure — — —
	Muffin al cioccolato con farina integrale e latte di soia e granella di mandorle	— — — oppure — — —	Due fette di pane integrale	Un caffè decaffeinato	1 pizza integrale rossa con i funghi e radicchio (senza mozzarella)  — — — oppure — — —
	— — — oppure — — —	Un frutto e una manciata di frutta a guscio (noci o mandorle)	— — — oppure — — —	Un biscotto integrale	
	Una barretta raw (cruda) vegana senza zuccheri aggiunti	— — — oppure — — —	Falafel di ceci con sugo di piselli e pomodoro	Una manciata di frutta a guscio	— — — oppure — — —
	Mezzo bicchiere di succo di melograno	4 Biscotti integrali	Asparagi al vapore conditi con olio EVO e succo di limone	Un tè o tisana	Insalata mista condita con olio EVO
	— — — oppure — — —	— — — oppure — — —	Caffè di cicoria	— — — oppure — — —	Spiedini di pesce (calamari e gamberetti) grigliati
	Una fetta di crostata alla composta di frutta (senza zucchero)	Due fette biscottate di farina integrale con marmellata di susine senza zucchero	— — — oppure — — —	Crema di riso integrale + 1/2 cucchiaino di crema di umeboshi	— — — oppure — — —
	Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo e polvere di vaniglia (naturale)	— — — oppure — — —	Polpette di grano saraceno con zucchine	— — — oppure — — —	Sardoncini grigliati o gratinati
		Yogurt di soia (senza zucchero) +noci triturate	Insalata con gamberetti	Una piccola fetta di crostata alla composta di frutta (senza zucchero) avanzata dalla colazione	Insalata di spinaci e noci con olio EVO e aceto balsamico
			Miglio e verdure (ricetta allegata)	Un caffè di cicoria (senza zucchero)	
		Insalata di carote, radicchio e olio EVO			

# PIANO ALIMENTARE COMPLETO PER UNA SETTIMANA



GIUGNO		LUGLIO		AGOSTO	
VERDURA	FRUTTA	VERDURA	FRUTTA	VERDURA	FRUTTA
Bietole	Albicocche	Bietole	Albicocche	Bietole	Albicocche
Carciofi	Ciliegie	Carote	Anguria	Carote	Anguria
Carote	Fragole	Cavoli	Ciliegie	Cavoli	Fichi
Cavoli	Lamponi	Cetrioli	Fichi	Cetrioli	Fragole
Cetrioli	Limoni	Cicorie	Fragole	Cicoria	Lamponi
Cicorie	Mirtilli	Cipolle	Lamponi	Fagiolini	Limoni
Cipolle	Pesche	Fagiolini	Limoni	Melanzane	Mele
Fagiolini	Susine	Fave	Mirtilli	Patate	Mirtilli
Fave		Melanzane	Meloni	Peperoni	More
Melanzane		Patate	Pere	Pomodori	Meloni
Patate		Peperoni	Pesche	Radicchi	Pere
Peperoni		Pomodori	Ribes	Ravanelli	Pesche
Piselli		Radicchi	Susine	Rucola	Ribes
Pomodori		Ravanelli		Sedano	Susine
Radicchi		Rucola		Zucche	Uva
Ravanelli		Sedano		Zucchine	
Rucola		Zucchine			
Sedano					
Zucchine					

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Lunedì</b>	Crema di riso baldo integrale +1/2 cucchiaino di crema di umeboshi + 1 albicocca a fette	2 albicocche e una manciata di nocciole — — — oppure — — —	Tempura* di verdure (zucchine, carote, carciofi) e gamberetti e salsa di soia (tamari o shoyu)	Crema di riso baldo integrale (avanzata dalla colazione) — — — oppure — — —	Vellutata di zucca e qualche pezzetto di formaggio feta — — — oppure — — —
	Tisana ai frutti di bosco o tè verde o caffè (biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo)	2-3 biscotti integrali Un bicchiere di succo di melograno (senza zucchero)	— — — oppure — — — Una ciotolina di fragole condite con limone, zenzero e semi di papavero	6-8 noci e due fette di melone — — — oppure — — —	Due crostoni di pane integrale di farro scaldati sulla teglia farciti con un'insalata di pomodorini maturi tagliati fini +olio EVO e basilico
	— — — oppure — — —	— — — oppure — — —	Frittata vegana (con farina di ceci) e asparagi	Yogurt di cocco con aggiunta qualche fragola a pezzi — — — oppure — — —	Un po' di verdure fermentate (cavoli e carote) come contorno — — — oppure — — —
	Frullato di mirtilli con latte d'avena e latte di mandorle + un misurino di proteine vegetali al gusto di cioccolato	Chips di alghe nori (al forno) — — — oppure — — —	— — — oppure — — —	Una fetta di pane integrale con crema di olive spalmata sopra e fagiolini al vapore — — — oppure — — —	Insalata di rucola, scaglie di pecorino, melograno, olio EVO e aceto balsamico
	— — — oppure — — —	Un pezzo di focaccia di farina semintegrale farcita con pomodorini e rosmarino — — — oppure — — —	Una fetta di anguria Una piadina integrale di farro con sardoncini, radicchio e cipolla — — — oppure — — —	30-40g di bacche di alchechengi essiccate (biologiche)	Fagioli borlotti in umido con sedano e zucchine Mezza fetta di pane integrale
	Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo +cannella in polvere	— — — oppure — — —	Un paio di cetrioli crudi conditi con crema di tofu	Un frutto e 4-5 noci	
Due fette di pane integrale spalmate con composta di albicocche					

\*Tempura: Si può usare una base di farina di grano integrale, farina di riso e polvere lievitante naturale (oppure un preparato per tempura già pronto) con cui si prepara una pastella che serve per intingere verdure, gamberetti e pesce. Poi il tutto si cuoce friggendo in olio di sesamo bollente (secondo il metodo tradizionale).

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Martedì</b>	<p>Un paio di gallette di farro integrale con spalmata sopra una composta di albicocche (senza zucchero)</p> <p>Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo +un cucchiaino di olio di cocco</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Una fetta di pane integrale con spalmata sopra una composta di susine (senza zucchero)</p> <p>Un caffè di cicoria con un po' di malto d'orzo</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Frittata di farina di ceci</p> <p>Caffè yannoh (a base di cereali senza caffeina)</p>	<p>Una manciata di semi oleaginosi misti (mandorle, nocciole, noci, ecc.)</p> <p>Una tisana al karkadè</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Una pesca e 6-8 noci</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Frittata di farina di ceci (avanzata dalla colazione)</p> <p>Tisana (pag. 14)</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Un pezzetto di cioccolato fondente extra (70-85%) senza zucchero</p> <p>Mezza fetta di pane integrale</p>	<p>40g di riso integrale rosso tailandese con peperoni verdi e cipolle</p> <p>Verdure miste grigliate</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Una patata arrostita con la buccia condita con maionese vegana</p> <p>Fagiolini cotti in pentola a pressione al vapore e conditi con abbondante olio EVO, succo di limone e di zenzero, erba cipollina</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Piadina integrale farcita con carote e sedano marinati</p> <p>Insalata di fagioli cannellini e cipolla</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Carciofi al forno farciti con pangrattato integrale e prezzemolo</p>	<p>Cascioncino con farina integrale alle erbe (bietole)</p> <p>Una tazza di tè verde</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Un piccolo sandwich con pane integrale farcito di zucchine grigliate e crema di pomodori secchi</p> <p>Una tisana ai frutti rossi</p> <p>----- oppure -----</p> <p>50g di bacche di goji (biologiche)</p> <p>----- oppure -----</p> <p>qualche crackers di grano saraceno e semi di sesamo</p> <p>Mezzo bicchiere di succo di melograno (senza zucchero)</p>	<p>Fave in umido con sedano, cipolla, e miso di riso (aggiunto a cottura ultimata)</p> <p>Cipolla cotta al forno</p> <p>Tisana (pag. 14)</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Salmone selvaggio cotto al vapore con contorno di fagiolini (cotti al vapore nella pentola a pressione)</p> <p>Piselli in umido con sedano, pomodoro, cipolla, miso d'orzo aggiunto a cottura ultimata e mix spezie a base di curcuma</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Tempura di verdure (zucchine, carote, carciofi) e salsa di soia (tamari o shoyu)</p> <p>Tisana (pag. 14)</p>

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Mercoledì</b>	Fiocchi d'avena inzuppati nel caffelatte d'avena dolcificato con stevia, xilitolo o malto di riso  ---- oppure ----	Qualche noce di macadamia  Mezzo bicchiere di acqua di cocco  ---- oppure ----	Insalata di cetrioli e pomodori conditi con aceto di mele, olio EVO, sale, pepe.  Pappa al pomodoro con pane integrale raffermo  ---- oppure ----	Una piccola schiacciatina secca di segale al rosmarino  Mezzo bicchiere di spremuta di frutta (senza zucchero)  ---- oppure ----	Frittata vegana (con farina di ceci) e zucchine (tagliate molto sottili)  Pomodori freschi piccoli (esempio: piccadilly o ciliegini) in insalata conditi con abbondante olio EVO, aceto di mele, sale, pepe e origano.  Una fetta di pane integrale  Tisana alla camomilla  ---- oppure ----
	Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo macchiato al latte di mandorle  2-3 biscotti integrali  Mezzo bicchiere di succo di melograno (senza zucchero)  ---- oppure ----	Una piccola ciotola di crema di riso basmati integrale con un po' di mandorle tostate e sminuzzate aggiunte appena prima di consumarlo  Tisana al karkadè o tè verde  ---- oppure ----	100g di maccheroni di legumi misti con sugo di pomodori freschi, basilico e peperoncino  Tisana (pag. 14)  ---- oppure ----	Un centrifugato preparato con l'estrattore (sedano, cetrioli, carote, limone, un pochino di zenzero) + un cucchiaino di semi di chia aggiunti dopo l'estrazione  ---- oppure ----	Cicoria scottata e gratinata condita con olio EVO e mix di spezie etniche (a base di curcuma)  Usare la cicoria così cucinata come farcitura per la piadina integrale  Contorno di crauti
	Caffè yannoh (a base di cereali senza caffeina)  Una fetta di crostata con farina integrale e composta di frutta	Yogurt di cocco con granella di nocciola  ---- oppure ----  Una pesca e qualche mandorla	3-4 involtini di sushi di riso integrale avvolto in alga nori  ---- oppure ----  Minestra di ceci e fagiolini in brodo di verdure (o dado vegetale naturale)	Un caffè (senza dolcificanti) macchiato con latte di mandorle  Due biscotti integrali	

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Giovedì</b>	Frullato di frutti di bosco (mirtilli, fragole, lamponi, ecc.) con latte di mandorle e avena (1/2 + 1/2) e un misurino di proteine vegetali al gusto di cioccolato  — — — oppure — — —	Un centrifugato preparato con l'estrattore (sedano, cetrioli, carote, limone, un pochino di zenzero) + un cucchiaino di semi di chia aggiunti dopo l'estrazione  — — — oppure — — —	Insalata mista con germogli (alfa-alfa, crescione, soia verde, ecc.) condita con olio EVO, acidulato di riso, timo, salsa di soia (shoyu)  Tofu saltato in padella con un po' di peperoni	Yogurt di soia senza zucchero e frutti di bosco freschi aggiunti a pezzetti  — — — oppure — — —  Una fetta di pane integrale di farro con crema di mandorle spalmata sopra  Un tè verde o una tisana ai frutti di bosco  — — — oppure — — —	Cavoli e carote al vapore in pentola a pressione conditi con olio EVO e salsa di soia (tamari), succo di limone e misticanza di spezie  Contorno di verdure fermentate  Un po' di patate al forno con la buccia  — — — oppure — — —
	Un pezzo di spianata di farina semintegrale (all'olio)  Caffè yannoh (a base di cereali senza caffeina)  — — — oppure — — —	Un paio di carote e una costine di sedano (crudi)  — — — oppure — — —  3 biscotti integrali  Una tisana ai frutti di bosco  — — — oppure — — —	Mezza fetta di pane integrale ai semi  — — — oppure — — —  Una fetta di anguria  Due crostini di pane integrale farciti con insalata di pomodorini (conditi all'olio EVO, aceto di mele, sale, pepe e origano)  — — — oppure — — —	Chips di alghe nori (al forno)  Una manciata di mandorle  — — — oppure — — —	Sardine alla griglia  Insalata di radicchio, cipolla e noci triturate, condita con olio EVO e aceto di vino  Una fetta di pane integrale di grano  — — — oppure — — —
	Yogurt di soia senza zucchero con albicocca fresca tagliata a pezzetti  Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo macchiato al latte di mandorle + un cucchiaino di olio di cocco	Una galletta di farro integrale con crema di mandorle spalmata sopra  Un caffè d'orzo piccolo  — — — oppure — — —  Una barretta proteica vagana	100g di maccheroni di farina di lenticchie rosse e sugo di pomodoro, melanzane e basilico	4-5 grissini integrali di farro  Tisana agli agrumi	Pasta (integrale) e ceci con rosmarino  Contorno di cicoria grigliata condita con olio EVO e salsa di soia (tamari)

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>	
<b>Venerdì</b>	Crema di riso basmati integrale +5 mandorle tostate e tagliate a pezzetti (aggiunte prima di servire)	Un centrifugato preparato con l'estrattore (sedano, cetrioli, carote, limone, mela, un pochino di zenzero) + un cucchiaino di semi di chia aggiunti dopo l'estrazione	80g di farro monococco (cotto in pentola a pressione) con verdure miste di stagione	Crema di riso basmati integrale (avanzato dalla colazione)	Farinata di ceci farcita di funghi shiitake (prima ammolliati e saltati in padella)	
	1/2 bicchiere di succo di melograno senza zucchero	----- oppure -----	----- oppure -----	----- oppure -----	Radicchio al forno condito con olio EVO e aceto balsamico	
	Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo	Un cetriolo e due carote (crudi)	----- oppure -----	----- oppure -----	----- oppure -----	
	----- oppure -----	Qualche seme oleaginoso (mandorle, nocciole, noci, ecc.)	Due crostoni di pane integrale farciti con insalata di pomodori e cetrioli (condita), tonno, un po' di senape di digione naturale, ed erba cipollina	Un frutto e qualche mandorla	Zucca a forno	
	Uno shaker con: Latte di mandorla 200ml + latte di avena 200ml + due cucchiaini di semi di lino triturati + 40g di proteine di germogli di riso (o comunque proteine vegetali)	----- oppure -----	Un paio di fette biscottate di farina integrale con crema di mandorle spalmata sopra	----- oppure -----	----- oppure -----	Cicoria sbollentata e saltata in padella con cipolla
	----- oppure -----	----- oppure -----	Insalata mista con germogli (alfa-alfa, crescione, soia verde, ecc.) condita con olio EVO, aceto di mele, timo, salsa di soia (shoyu) e pezzi di tempeh (prima saltato in padella)	----- oppure -----	----- oppure -----	Una fetta di pane integrale scaldato sulla teglia con aglio fresco grattato sopra e olio EVO
3-4 biscotti integrali all'uvetta	Un frutto e qualche noce				----- oppure -----	
Caffè yannoh (a base di cereali senza caffeina)					Tempura di gamberetti conditi con salsa di soia (tamari)	
					Fagiolini cotti al vapore in pentola a pressione e conditi con un soffritto di aglio in olio EVO	

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Sabato</b>	Una fetta di pane integrale di farro con crema di mandorle spalmata sopra  Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo +polvere di cannella +polvere di vaniglia +un cucchiaino di olio di cocco  ----- oppure -----	Un pezzetto di cioccolato fondente extra (70-85%) senza zucchero  ----- oppure -----  Una fetta di pane integrale con crema di olive spalmata sopra, pomodori secchi a fettine e origano  ----- oppure -----	Sandwich di pane di farro integrale e semi farcito con hummus di ceci spalmato e melanzane grigliate  ----- oppure -----  4-5 polpettine di riso integrale rosso thailandese con verdure e salsa di soia (tamari)  Tisana (pag. 14)  ----- oppure -----	Un pezzetto di cioccolato fondente extra (70-85%) senza zucchero  Mezza fetta di pane integrale  ----- oppure -----  Un frutto e qualche mandorla  ----- oppure -----	Torta rustica con farina integrale di farro, zucchine e patate  Gelato fatto con frutta di stagione messa in surgelatore il giorno prima, poi frullata e servita  ----- oppure -----
	Un paio di fette biscottate di farina integrale con composta di mirtili spalmata sopra  Un bicchiere di succo di melograno (senza zucchero)  ----- oppure -----	2-3 albicocche e qualche noce  ----- oppure -----  20-30g di mandorle ammollate (qualche ora prima)  ----- oppure -----	100g di spaghetti integrali di farro con sugo al pomodoro e basilico +un po' di formaggio pecorino grattugiato  Tisana (pag. 14)  ----- oppure -----	Una costa di sedano e 2 carote (crudi)  ----- oppure -----  Un centrifugato preparato con l'estrattore (sedano, cetrioli, carote, limone, mela, un pochino di zenzero) + un cucchiaino di semi di chia aggiunti dopo l'estrazione	Salmone selvaggio cotto al vapore con contorno di fagiolini (cotti al vapore nella pentola a pressione)  Pomodori maturi al forno con aglio e olio EVO  Mezza piada integrale  Una fettina di torta di mele con farina integrale
	Brioche con farina integrale e semi farcita con marmellata di mirtili  Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo +polvere di cannella	Un paio di biscotti integrali con gocce di cioccolato  Caffè yannoh (a base di cereali senza caffeina)	50g di quinoa con verdure miste  Una piccola fetta di crostata integrale con composta di frutta		Un caffè d'orzo o di cereali misti tipo yannoh

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Domenica</b>	Una fetta di torta di mele con farina integrale Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo + polvere di cannella ----- oppure -----	Un pezzetto di cioccolato fondente extra (70-85%) senza zucchero ----- oppure ----- 20-30g di mandorle ----- oppure -----	Lasagne con farina semintegrale con sugo di zucchine, salmone selvaggio e panna vegetale di riso e cocco ----- oppure ----- Un frutto Sandwich di pane di farro integrale farcito con hummus di ceci spalmato e zucchine grigliate Tisana (pag. 14) ----- oppure -----	Un frutto e qualche noce ----- oppure ----- Una barretta proteica vagana ----- oppure ----- Una costa di sedano e due carote crude ----- oppure ----- Un centrifugato preparato con l'estrattore (sedano, cetrioli, carote, limone, un pochino di zenzero fresco, un pochino di curcuma fresca) ----- oppure -----	Pizza integrale rossa con acciughe, rucola e cipolla Fragole con gelato ----- oppure ----- Pizza fatta in casa con farina di quinoa (60%) e farina di riso (40%) al pomodoro e verdure miste di stagione ----- oppure ----- Involtini primavera fatti in casa con farina integrale (50%) e farina di riso (50%) e verdure miste +salsa di soia (tamari) Macedonia con gelato ----- oppure -----
	Brioche con farina integrale farcita con composta di albicocche Caffè yannoh (a base di cereali senza caffeina) ----- oppure -----	Un frullato con frutti di stagione, latte d'avena, un cucchiaino di latte di cocco e un cucchiaino di semi di chia ----- oppure -----	Una piadina integrale farcita con hummus, zucchine grigliate, melanzane grigliate e rucola ----- oppure -----	Un bicchiere di green magma (succo di germogli di erba d'orzo in polvere da sciogliere in acqua)	Torta rustica con farina integrale di farro, farcita con un po' di pecorino, cipolle e bietole
	Crema di riso basmati integrale con granella di nocciole (aggiunta prima di servire)	Un paio di biscotti integrali con uvetta ----- oppure -----	Tofu saltato in padella con contorno abbondante di fagiolini conditi con olio EVO e salsa di soia (shoyu)		
	Una tisana al karkadè con succo di limone e zenzero	Un paio di cetrioli crudi conditi con un po' di senape di digione naturale			

# PIANO ALIMENTARE COMPLETO PER UNA SETTIMANA



SETTEMBRE		OTTOBRE		NOVEMBRE	
VERDURA	FRUTTA	VERDURA	FRUTTA	VERDURA	FRUTTA
Bietole	Fichi	Bietole	Cachi	Bietole	Arance
Broccoli	Limoni	Broccoli	Castagne	Broccoli	Cachi
Carote	Mele	Carciofi	Limoni	Carciofi	Castagne
Cavoli	Mirtilli	Carote	Mele	Cardi	Kiwi
Cetrioli	Meloni	Cavolfiori	Pere	Carote	Limoni
Cicoria	Pere	Cavoli	Uva	Cavolfiori	Mandaranci
Fagiolini	Pesche	Cicoria		Cavoli	Mandarini
Melanzane	Susine	Finocchi		Cicoria	Mele
Patate	Uva	Melanzane		Finocchi	Pere
Peperoni		Patate		Patate	
Pomodori		Peperoni		Porri	
Porri		Porri		Radicchio	
Radicchio		Radicchio		Sedano	
Ravanelli		Ravanelli		Spinaci	
Sedano		Sedano		Zucche	
Spinaci		Spinaci			
Zucche		Zucche			

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Lunedì</b>	<p>Uno shaker con: Latte di mandorla 200ml + latte di avena 200ml + due cucchiaini di semi misti tritati (zucca, girasole, lino, papavero, chia, canapa) + 40g di proteine di germogli di riso (o comunque proteine vegetali)</p> <p>----- oppure -----</p> <p>3-4 biscotti ai fiocchi di quinoa</p> <p>Un bicchiere di succo di melograno (senza zucchero)</p> <p>Un frutto di stagione</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Una fetta di crostata integrale con composta di frutta (senza zucchero)</p> <p>Un caffè di cicoria macchiato con latte di mandorle e dolcificato con malto di riso o d'orzo</p>	<p>Un bicchiere di green magma (succo di germogli di erba d'orzo in polvere da sciogliere in acqua)</p> <p>----- oppure -----</p> <p>2-3 biscotti ai fiocchi di quinoa (avanzati dalla colazione)</p> <p>Mezzo bicchiere di succo di melograno</p> <p>----- oppure -----</p> <p>20-30g di mandorle e una manciata di bacche di goji (biologiche)</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Una fetta biscottata integrale con crema di mandorle spalmata sopra</p> <p>Una tisana ai frutti rossi</p>	<p>Una piadina integrale farcita con crema di tofu e verdure di stagione grigliate</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Zuppa di miso e funghi shiitake con due fette di pane integrale raffermo (inzuppate all'interno)</p> <p>----- oppure -----</p> <p>100g di maccheroni (sedanini) di farina di lenticchie rosse con sugo di pomodoro e pesto di pistacchio (pistacchi tritati e olio senza formaggio)</p> <p>Tisana (pag. 14)</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Zuppa di amaranto, cipolle, spinaci e miso di riso (aggiunto a cottura ultimata)</p>	<p>2 fichi e qualche nocciola</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Una barretta vegana (ai semi e proteine vegetali)</p> <p>Un tè verde</p> <p>----- oppure -----</p> <p>2 biscotti integrali all'uvetta</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Un cascioncino integrale alle erbe</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Due pezzetti di finocchio e un paio di carote (crudi) e qualche mandorla</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Chips di alghe nori (al forno)</p>	<p>Bastoncini di pesce panati al forno</p> <p>Fagiolini cotti al vapore in pentola a pressione conditi con abbondante olio EVO, succo di limone, succo di zenzero ed erba cipollina</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Zuppa di miso e alga wakame</p> <p>Farinata di ceci con verdure</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Zuppa di verdure miste (sedano, cipolle, porri, broccoli), funghi shiitake ed erba cipollina</p> <p>Cavolfiori al vapore conditi con olio EVO, succo di limone e salsa di soia (tamari)</p> <p>Una fetta di pane integrale raffermo da inzuppare</p>

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Martedì</b>	<p>Crema di riso baldo integrale +granella di nocciole</p> <p>Un bicchiere di latte di mandorle macchiato con caffè di cereali (dolcificato con stevia o xilitolo)</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Uno shaker con: Latte di mandorla 200ml + latte di avena 200ml + due cucchiaini di semi misti tritati (zucca, girasole, lino, papavero, chia, canapa) + 40g di proteine di germogli di riso (o comunque proteine vegetali)</p> <p>----- oppure -----</p> <p>3-4 biscotti integrali ai fiocchi di quinoa</p> <p>Caffè yannoh (a base di cereali senza caffeina) macchiato con latte di mandorle</p>	<p>Una fetta di pane integrale con crema di pomodori secchi spalmata sopra, qualche oliva taggiasca sott'olio e origano</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Un centrifugato preparato con l'estrattore (finocchi, sedano, spinaci, limone, un pochino di zenzero fresco)</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Una mela</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Un kiwi e una manciata di mandorle</p> <p>----- oppure -----</p> <p>30-40g di bacche di alchechengi essiccate (biologiche)</p>	<p>Sandwich con pane integrale multicereale farcito con radicchio fresco, carote grattugiate e sardine sott'olio</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Zuppa di miso di riso, porri ed erba cipollina</p> <p>Piatto misto di verdure di stagione grigliate</p> <p>3-4 grissini integrali ai semi</p> <p>----- oppure -----</p> <p>80g di maccheroni integrali di farro al sugo di pomodoro, olive taggiasche e acciughe sotto'olio</p> <p>Tisana (pag. 14)</p> <p>----- oppure -----</p> <p>50g di cous cous di farro e abbondanti verdure</p>	<p>Una barretta vegana (ai semi e proteine vegetali)</p> <p>Una tisana ai frutti rossi</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Crema di riso baldo integrale +granella di nocciole (avanzata dalla colazione)</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Yogurt di cocco +fiocchi d'avena +mirtilli</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Un pezzetto di cioccolato fondente extra (70-85%) senza zucchero</p> <p>Una tisana al karkadè</p> <p>----- oppure -----</p> <p>4-5 castagne arrostate</p> <p>Una tisana al karkadè con succo di limone</p>	<p>Insalata di cuori di carciofo freschi tagliati fini e conditi con olio EVO e aceto di vino</p> <p>Una fetta di pane integrale con un po' di aglio grattugiato sopra</p> <p>Zuppa di amaranto e verdure miste (cavoli, spinaci, bietole, carote, cipolle, porri) cotta in pentola a pressione, e miso d'orzo aggiunto a cottura ultimata</p> <p>----- oppure -----</p> <p>Insalata di spinaci, melograno, noci e scaglie di pecorino, sale pepe, olio EVO e aceto balsamico</p> <p>Polpette di miglio con verdure</p>

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Mercoledì</b>	Yogurt di soia (senza zucchero) +pezzi di mela +granella di nocciole Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo +polvere di cannella ----- oppure -----	Cetriolo, finocchio e carote (crudi) ----- oppure ----- Schiacciatina integrale di segale e semi di sesamo Tisana alle bacche di aronia ----- oppure -----	Zuppa di ceci Una fetta di pane integrale rafferma da inzuppare ----- oppure ----- Cassone di farina integrale alle erbe (bietole) Tisana alle bacche di aronia ----- oppure -----	Crema di riso baldo integrale con un cucchiaino di crema di umeboshi ----- oppure ----- 1-2 Polpette di miglio con verdure (avanzate dal pranzo) ----- oppure ----- Piccolo pezzo di pizza integrale al pomodoro farcita con verdure ----- oppure -----	Farinata di ceci farcita con carciofi tagliati fini Pomodori al forno conditi con olio EVO e rosmarino Mezza piadina integrale ----- oppure ----- Fagioli in umido con verdure Cicoria sbollentata e grigliata condita con olio EVO, spezie etniche e prezzemolo Mezza piadina integrale Tisana alla rosa con qualche goccia di limone ----- oppure -----
	Yogurt di cocco con mirtillo e uva a pezzetti +granella di nocciole Tè verde ----- oppure -----	Una piccola fetta di crostata integrale con composta di susine ----- oppure -----	80g di riso nero venere (cotto in pentola a pressione) con carote saltate e 1-2 cucchiaini di crema di umeboshi (aggiunta a cottura ultimata) Un tè verde ----- oppure -----	Una fetta di pane integrale farcita con melanzane al forno condite con olio EVO e prezzemolo ----- oppure -----	Mezza piadina integrale Tisana alla rosa con qualche goccia di limone ----- oppure ----- Salmone selvaggio al vapore con maionese vegana (di riso)
	Barretta proteica vegan ai semi oleaginosi e frutta secca Caffè yannoh (a base di cereali senza caffeina) macchiato con latte di mandorle	20-30g di semi oleaginosi (nocciole, mandorle, noci, ecc.) Una pesca ----- oppure ----- 2 fichi e qualche mandorla	4-5 Polpette di miglio con verdure e contorno di insalata	2-3 biscotti integrali di grano saraceno	Contorno di pomodori freschi conditi con olio EVO, aceto di mele e origano

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Giovedì</b>	Crema di riso baldo integrale con una pesca a fettine Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo +polvere di cannella ----- oppure -----	2-3 biscotti integrali ai fiocchi di quinoa Un piccolo caffè d'orzo (senza zucchero) ----- oppure -----	60g di <b>cous cous</b> di grano saraceno con carciofi e porri ----- oppure -----	Una ciotolina di insalata di farro monococco (cotto in pentola a pressione) e verdure di stagione (avanzato dal pranzo) ----- oppure -----	Insalata di cavolo cappuccio tagliato finissimo, melograno e noci condita con olio EVO e aceto balsamico Piadina integrale farcita con sardine grigliate (o sott'olio), radicchio e cipolla ----- oppure -----
	Mousse di mele cotte e addensante naturale (tipo kudzu o agar-agar) +polvere di cannella Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo +polvere di vaniglia ----- oppure -----	Una fettina di crostata integrale con composta di frutta Un tè verde ----- oppure -----	Insalata di farro monococco (cotto in pentola a pressione) e verdure di stagione ----- oppure -----	Una manciata di bacche di goji (biologiche) 4-5 castagne arrostate ----- oppure -----	Carciofi e carote cotti in padella Un paio di fette di pane integrale di farro con semi Una fetta di castagnaccio Un caffè piccolo di cicoria (senza zucchero) ----- oppure -----
	Brioche di farina integrale a lievitazione naturale farcita con crema vegana Un bicchiere di succo di melograno	20-30g di semi oleaginosi misti (mandorle, noci, nocciole) Un piccolo frutto ----- oppure -----	40g di Riso selvatico (zizzania acquatica - cotto in pentola a pressione) e abbondanti broccoli ----- oppure -----	Un po' di crema di riso baldo integrale con una pesca a fettine (avanzata dalla colazione) ----- oppure -----	Un caffè piccolo di cicoria (senza zucchero) ----- oppure -----
		Barretta proteica vegan ai semi oleaginosi e frutta secca Una tisana ai frutti rossi	80g di maccheroni di farina di legumi misti con sugo di gamberetti (biologici), pomodoro, panna vegetale d'avena, erba cipollina e peperoncino	Chips di alghe nori (al forno) Un tè verde dolcificato con un cucchiaino di malto di riso	Cardi al forno conditi con olio EVO e salsa di soia (tamari) e una patata cotta al forno con la buccia, con aggiunta di aglio e rosmarino

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Venerdì</b>	Crema di riso baldo integrale con granella di nocciole (aggiunta prima di servire)	30g di riso selvatico (zizzania acquatica - cotto in pentola a pressione) condito con 1-2 cucchiaini di crema di umeboshi	40g di cous cous di farro con abbondante radicchio e carote	4-5 castagne arrostiti	1 pizza integrale rossa con i funghi e radicchio (senza mozzarella)
	Caffè yannah (a base di cereali senza caffeina) macchiato con latte di mandorle	----- oppure -----	Tisana (pag. 14)	Caffè yannah (a base di cereali senza caffeina) macchiato con latte di mandorle	Dessert di pere cotte al forno condite con malto di riso e granella di nocciole
	----- oppure -----	Un cascioncino integrale alle erbe	----- oppure -----	----- oppure -----	----- oppure -----
	Crema di riso baldo integrale con un paio di fichi freschi a fette (aggiunti prima di servire)	----- oppure -----	Focaccia con cipolle e rosmarino	Una fetta di pane integrale con crema di pomodori secchi spalmata sopra	Torta rustica vegana (oppure con un po' di formaggio di capra) con verdure a piacimento
	Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo +polvere di vaniglia	Un pezzetto di pizza integrale o semintegrale (senza mozzarella) farcita con verdure	3-4 Bastoncini di pesce panati al forno	----- oppure -----	Una decina di castagne arrostiti
	----- oppure -----	Una tisana ai frutti di bosco	Broccoli conditi con abbondante olio EVO, succo di limone e succo un po' di succo di zenzero	Una manciata di nocciole	Tisana (pag. 14)
	----- oppure -----	----- oppure -----	----- oppure -----	Un kiwi e qualche mandorla	----- oppure -----
	3-4 biscotti integrali all'uvetta	Barretta proteica vegan ai semi oleaginosi e frutta secca	Insalata di farro e verdure (sedano, carote, cavolo, broccoli, ecc.)	----- oppure -----	Tempura di verdure e gamberetti condita con salsa di soia (tamari)
	Un frutto	Un piccolo frutto	Verdure fermentate (cavolfiori e carote)	Uno shaker con latte di mandorle, latte di miglio, semi triturati di girasole, zucca e lino	Farinata di ceci farcita con carciofi tagliati fini
	Un caffè di cereali (senza zucchero)		Tisana (pag. 14)	Mezza barretta raw (vegana) oppure un frutto	Tisana (pag. 14)

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Sabato</b>	Crema di riso baldo integrale e mezza mela a fette +polvere di cannella	Una fetta di pane integrale con crema di pomodori secchi spalmata sopra, qualche oliva taggiasca sott'olio e origano	80g di maccheroni di grano saraceno con sugo di pomodoro e carciofi	5-6 Castagne arrostiti — — — oppure — — —	Sformato di patate (80g), cipolla e formaggio vegetale di riso
	Un bicchiere di latte di mandorle macchiato con caffè di cereali (dolcificato con stevia o xilitolo)	— — — oppure — — —	Caffè yannoh (a base di cereali senza caffeina) macchiato con latte di mandorle	Un po' di Insalata di cavolo cappuccio tagliato fine, melograno, qualche scaglia di pecorino, noci triturali e abbondante olio EVO, aceto balsamico, sale, pepe, erba cipollina (avanzata dal pranzo)	Pomodori al forno conditi con olio EVO e rosmarino
	— — — oppure — — —	2 fichi e qualche seme oleaginoso (mandorle, nocciole, noci, ecc.)	— — — oppure — — —	Una fetta di focaccia integrale o semintegrale farcita con porri	Insalata di radicchio, finocchio e noci, condita con olio EVO e aceto balsamico
	Una fetta di crostata integrale con composta di mirtili	— — — oppure — — —	Una tisana al karkadè	Una galletta di riso integrale	— — — oppure — — —
	Caffè biologico della moka dolcificato con stevia o xilitolo +polvere di cannella	Yogurt di soia (senza zucchero) +pezzi di mela +granella di nocciole	— — — oppure — — —	— — — oppure — — —	Cascione (o cassone) di farina integrale ripieno di spinaci a vapore e un po' di soffritto d'aglio
	— — — oppure — — —	Un tè verde	Insalata di cavolo cappuccio tagliato fine, melograno, qualche scaglia di pecorino, noci triturali e abbondante olio EVO, aceto balsamico, sale, pepe, erba cipollina	30-40g di bacche di alchechengi essiccate (biologiche)	— — — oppure — — —
Mousse di mele cotte e addensante naturale (tipo kudzu o agar-agar) +polvere di cannella	Una fetta di pane integrale con crema di olive spalmata sopra e origano	Due fette di pane integrale con crema di pomodori secchi spalmata sopra e origano	— — — oppure — — —	Un centrifugato preparato con l'estrattore (finocchi, sedano, spinaci, limone, un pochino di zenzero fresco)	Torta salata con farina integrale e ripieno di erbe e formaggio vegetale di riso

	<b>Colazione</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
<b>Domenica</b>	Una fetta di pane integrale con composta di susine (senza zucchero)	Barretta proteica vegan ai semi oleaginosi e frutta secca — — — oppure — — —	Sformato di miglio alle verdure (esempio: zucca e zucchine) Un tè verde — — — oppure — — —	Una fetta di pane integrale con crema di pomodori secchi spalmata sopra, qualche oliva taggiasca sott'olio e origano — — — oppure — — —	Pizza vegana (integrale) farcita a piacere 2-3 biscotti al cioccolato — — — oppure — — —
	Un bicchiere di latte d'avena macchiato con caffè biologico (dolcificato con un po' di malto d'orzo) — — — oppure — — —	Mousse di mele cotte e addensante naturale (tipo kudzu o agar-agar) +polvere di cannella — — — oppure — — —	Piada integrale di farro farcita con con sardine grigliate (o sott'olio) e insalata di radicchio e cipolla — — — oppure — — —	Un centrifugato preparato con l'estrattore (finocchi, sedano, spinaci, limone, un pochino di zenzero fresco) — — — oppure — — —	Pizza vegana (integrale) farcita con funghi Mousse fredda di mele cotte e addensante naturale (tipo kudzu o agar-agar) +polvere di cannella — — — oppure — — —
	Yogurt di cocco con mirtili e uva a pezzetti +granella di nocciole Tè verde — — — oppure — — —	Un mix di finocchi, carote, cetrioli e ravanelli (crudi) — — — oppure — — —	100g di maccheroni di farina di legumi misti e sugo con melanzane e zucchine conditi con olio EVO crudo e origano Tisana (pag. 14) — — — oppure — — —	Yogurt di soia (senza zucchero) con granella di nocciole (aggiunta prima dell'utilizzo) — — — oppure — — —	Filetto di salmone selvaggio al forno, olio EVO, succo di limone, succo di zenzero, pepe nero, timo Cavolo verza tagliato a strisce sottili e cotto in forno fino a raggiungere una delicata croccantezza, olio EVO, salsa di soia (tamari) spezie etniche Mezza piadina integrale
	3-4 biscotti con fiocchi d'avena (senza zucchero)	2-3 biscotti integrali con gocce di cioccolato e semi di zucca — — — oppure — — —	Zuppa di miso e funghi shiitake Frittata vegana di farina di ceci e cicoria (tagliata fine)	Zuppa di miso e funghi shiitake (avanzata dal pranzo)	
	Una tisana agli agrumi con succo di limone e zenzero	Un drink ai semi di chia (2 cucchiaini) in 350ml di acqua +succo di 1/2 limone (lasciare riposare 15 minuti poi mescolare prima di berlo)			

## **UN PAIO DI AVVERTENZE, PRECISAZIONI E SUGGERIMENTI**

pag. 52

Avrai senz'altro notato che nella selezione di piatti che ho fatto sono **esclusi la carne, le uova, il latte e lo yogurt**. C'è solo un po' di pecorino, il quale è più ricco di omega-3 rispetto agli altri formaggi e di feta.

Nelle più recenti e solide ricerche in ambito di dieta per la longevità, l'unica fonte proteica animale consigliata è rappresentata dal **pesce**, assunto 2-3 volte alla settimana (selvaggio o biologico).

Le **proteine** in generale vengono assunte soprattutto dai legumi e dalla frutta a guscio (mandorle, noci, nocciole, ecc.) e in parte dai cereali stessi.

I grassi vanno assunti ma soprattutto dagli alimenti che apportano **grassi sani**, come l'olio di oliva e l'olio di cocco. Alcuni degli spuntini proposti andranno **preparati in anticipo** (esempio: il riso nero venire con verdure).

La maggior parte dei **carboidrati** proviene dai cereali integrali (pane integrale e cereali a chicco interi) e dalle verdure come i broccoli, pomodori, carote, ecc. Gli alcolici sono limitati a un bicchiere di **vino**, se desideri usarlo, con uno dei pasti principali.

**Attenzione:** Assicurati che il latte vegetale (mandorla o avena) sia senza zuccheri aggiunti e i prodotti da forno siano senza **sciroppo d'agave**.

Il **caffè** non zuccherato è permesso. Meglio usarlo a colazione o lontano dai pasti evitando di assumerlo subito dopo i pasti.

I dolcificanti permessi sono la **stevia, lo xilitolo, lo zucchero di cocco, il malto di riso e d'orzo**. Da usare limitatamente per correggere l'abitudine al gusto dolce.

Un'aggiunta importante che puoi fare per potenziare i benefici salutistici di questo piano alimentare è quello di aggiungere un paio di integratori naturali:

- **Omega-3** (con certificazione 5 stelle IFOS per garantire purezza e concentrazione) giornalmente.
- **Multivitaminico-multiminerale** da assumere 2-3 volte alla settimana.

L'utilità maggiore di questo piano alimentare è quella di **facilitarti la partenza**. Una volta che avrai iniziato a modellare la tua alimentazione su queste **linee guida** sarà più difficile tornare ad alimentarti in modo sbagliato.

Ora ti lascio ai vari approfondimenti che ho inserito in **appendice**: digiuno intermittente, il vero pane integrale, la pizza vegana, l'utilità di certi alimenti speciali come la crema di riso integrale e le verdure fermentate.

# APPENDICE

pag. 54

# **DIGIUNO INTERMITTENTE: LA DIETA NATURALE EFFICACE PER PERDERE PESO RAPIDAMENTE (SENZA SOFFRIRE) E RIGUADAGNARE PIENA SALUTE**



## **DIGIUNO INTERMITTENTE: LA DIETA NATURALE EFFICACE PER PERDERE PESO RAPIDAMENTE (SENZA SOFFRIRE) E RIGUADAGNARE PIENA SALUTE**

Il **digiuno intermittente** o dieta intermittente è la risposta di più facile implementazione per chi desidera raggiungere uno o tutti questi obiettivi:

- 1) Perdere peso**
- 2) Correggere diversi problemi di salute**
- 3) Portare “a regime” il nostro potenziale di longevità**

Dopo aver approfondito la dieta intermittente mi sono detto... Ecco un modo straordinariamente semplice per coniugare l'esigenza di **ridurre l'introito calorico** e alleggerire lo sforzo di rinunciare a quelle calorie!

Sì, perché in realtà sono davvero pochi quelli dotati dello slancio e forza di volontà necessari per affrontare un digiuno che può durare anche diversi giorni.

Da qui il desiderio di un'**alternativa più semplice e fattibile**.

Il digiuno è uno dei mezzi più potenti per resettare la biochimica sbilanciata e ottimizzare le condizioni che possono portare all'**estensione della vita**.

Ma per tante persone risulta difficile da attuare, soprattutto per due motivi...

Prima di tutto sarebbe opportuno **prendersi del tempo dedicato** per questo rituale depurativo prolungato.

Poi è consigliato allestire anche le condizioni migliori per operare un digiuno (essere seguiti da un nutrizionista o dal medico, poter restare focalizzati su questo obiettivo, ecc.).

Insomma, la difficile messa in pratica di un **digiuno prolungato** rende difficile se non impossibile per molte persone avvicinarsi a questa pratica salutare.

Tutt'al più molti benintenzionati si limitano a leggere qualcosa sul digiuno, provano, poi presi dallo sconforto mollano e non ci provano più.

Ma grazie al **digiuno intermittente** la pratica dell'astensione dal cibo (e dalle calorie in generale) diventa decisamente più facile per tutti da mettere in atto.

Anche perché al contrario del digiuno prolungato che può richiedere qualche giorno di stacco dalle attività quotidiane più impegnative, il digiuno intermittente si avvantaggia degli impegni quotidiani.

In che senso “si avvantaggia degli impegni quotidiani”?

Tirare dritto una sola giornata senza mangiare può essere addirittura più facile da sopportare se nel frattempo sei immerso nelle tue **abituali attività**.

Quindi, col digiuno intermittente non c'è bisogno di cambiare alcunché dei propri rituali di attività giornaliere. Anzi queste possono proprio distrarre la mente dal pensiero del cibo.

Sarebbe perfino consigliato un **breve allenamento** come il training funzionale o lo yoga di 30-45 minuti nella giornata dedicata a questo digiuno breve.

Finalmente con un minimo di buona volontà, chiunque può **fare il digiuno** e guadagnarne in salute e forma fisica senza avere necessariamente la forza mentale di un fachimiro.

Un altro elemento grandioso del digiuno intermittente che facilita la sua messa in pratica riguarda il fatto che è relativamente **elastico nella sua durata**. Cioè il tempo da dedicare al digiuno è relativamente breve, quindi sopportabile.

## **CARATTERISTICHE DIGIUNO INTERMITTENTE**

Il digiuno intermittente è un modo estremamente **naturale** di alimentarsi.

Durante la sua **evoluzione**, il complesso e raffinato metabolismo dell'essere umano è stato forgiato da una serie innumerevole di digiuni intermittenti, non dalle abbuffate!

Se pensi alla difficoltà di procurarsi il nutrimento in natura puoi intuire che il corpo ha tutti i mezzi per sussistere molto tempo con poco o nessun alimento.

Il nostro corpo è perfettamente progettato per attraversare dei periodi più o meno lunghi di assenza di cibo. Non solo lo può fare ma addirittura è una prerogativa per il suo funzionamento ottimale.

È più **normale per noi digiunare** in modo intermittente piuttosto che mangiare 3 o 4 volte al giorno.

Ossia, la deviazione insalubre consiste proprio quella nell'alimentarsi troppo, quindi il rimedio è ritornare ai ritmi naturali del digiuno intermittente.

Inoltre, nel prosieguo della nostra evoluzione più recente, il digiuno intermittente ha continuato a essere presente e diffuso per **motivi religiosi**.

In tante religioni e ritualità diverse in tutto il mondo si è sempre sentita la necessità di dedicare dei periodi all'astensione dal cibo.

L'astensione volontaria dal cibo è una forma di **autodisciplina** che aumenta la percezione di controllo che la nostra mente può avere sul corpo.

I desideri a briglie sciolte determinano spesso un'infelicità che si protrae a lungo dopo il breve godimento del loro soddisfacimento immediato.

Una certa solidità interiore dovuta al fatto di "riprendere le briglie" del nostro comportamento è associato a una **maggiore felicità**. Probabilmente questo è il motivo per cui le religioni prescrivono spesso delle rinunce alimentari programmate.

Oggi numerose ricerche confermano come il riposo metabolico che si può attuare con il digiuno intermittente sia uno dei modi più efficaci e facili da attuare per **stare meglio e vivere di più**.

## **COME IL DIGIUNO INTERMITTENTE MODIFICA IL METABOLISMO**

Quando interrompi l'assunzione di calorie per un tempo sufficiente nel tuo corpo avvengono certi **cambiamenti di natura cellulare e molecolare...**

### **1) ATTIVAZIONE DELL'AUTOFAGIA**

Uno degli eventi più importanti che avvengono in un organismo a digiuno è l'**autofagia**.

L'intelligenza del corpo sotto lo stimolo della carenza di energia da fonti alimentari (durante il digiuno) inizia a sfruttare cellule e molecole danneggiate per nutrirsi.

Il corpo inizia così a sostentarsi grazie all'utilizzo di alcune sue componenti ormai invecchiate e quindi da sostituire.

L'autofagia in questo modo esprime due benefici in uno: fornisce nuova energia al corpo e allo stesso tempo elimina certe parti ormai disfunzionali.

### **Me non è tutto...**

In seguito all'eliminazione delle componenti danneggiate il corpo è indotto a sintetizzarne di nuove.

**Le componenti (cellule, proteine, ecc.) nuove appena generate saranno più sane** delle precedenti perché appena "sfornate" dal sistema biosintetico del corpo.

Ogni volta che avviene questo ciclo di eliminazione e rigenerazione il corpo in parte si rinnova e rinnovandosi prolunga il suo potenziale di **longevità**.

### **Niente male...**

Con un semplice digiuno breve (intermittente) il corpo rinnova se stesso.

## 2) SINTESI DELL'ORMONE GH

GH è l'acronimo di Growth Hormone, cioè **ormone della crescita**.

Questo ormone attiva contemporaneamente lo **sviluppo della massa muscolare** e la **perdita di grasso** corporeo. Due benefici importanti per mantenere un fisico snello e in salute.

Il corpo tende a produrre meno GH con il trascorrere degli anni durante processo di **invecchiamento**.

Il digiuno permette di dare una nuova spinta alla produzione di questo importante ormone in modo del tutto naturale.

## 3) PROFILO INSULINICO

Con una pratica di digiuno intermittente la **sensibilità insulinica migliora** e di conseguenza i livelli medi di insulina si abbassano. Questo permette un più **facile accesso all'utilizzo delle riserve di grasso** depositato.

## 4) ATTIVAZIONE DI GENI PROTETTIVI

Durante una pratica di digiuno intermittente diversi geni ad azione protettiva vengono attivati.

In particolare vengono attivati **geni protettivi** nei confronti di diverse patologie e geni coinvolti strettamente nei meccanismi della **longevità**.

## BENEFICI DEL DIGIUNO INTERMITTENTE

### 1) PERDITA DI PESO

Il digiuno intermittente è veramente un potente mezzo per ridurre il grasso in eccesso.

La sua azione su specifici ormoni come il **GH, l'insulina e la noradrenalina** ne fa uno strumento efficace per ridurre il grasso infiammatorio addominale (vedi articolo sul grasso della pancia).

Inoltre, anche la **riduzione calorica** in senso stretto che si attua durante il digiuno intermittente concorre alla perdita di peso.

### 2) EFFETTO ANTIINFIAMMATORIO

Diversi studi mostrano che il digiuno **riduce lo stato infiammatorio** dell'organismo.

Questo conduce a un conseguente beneficio contro numerose patologie **cronico-degenerative** che sviluppano a partire da una condizione infiammatoria cronica.

### 3) SALUTE DEL CUORE

Una serie di benefici del digiuno intermittente collegati alla salute del cuore lo rende particolarmente adatto a mantenere il sistema cardiocircolatorio in perfetto stato.

Nello specifico il digiuno intermittente può ridurre l'infiammazione, gli zuccheri nel sangue (migliora la sensibilità insulinica), i **trigliceridi e il colesterolo "cattivo" LDL**.

Tutto questo produce una sinergia che favorisce la salute del cuore e delle arterie.

### 4) PROTEZIONE ANTITUMORALE

Diversi studi mostrano una correlazione fra digiuno intermittente e una speciale protezione contro le cellule del cancro.

Ormai appare sempre più chiaro come **ridurre quantità e frequenza dei pasti** possa proteggere meglio di qualunque altro presidio contro lo sviluppo delle "cellule impazzite".

### 4) LONGEVITÀ (EFFETTO ANTI-AGING)

I topolini sottoposti a digiuno intermittente possono vivere dal 30% in più fino a un'eccezionale **83% in più!** (significa quasi raddoppiare la lunghezza della vita).

### 5) MANTENIMENTO E OTTIMIZZAZIONE DELLE FUNZIONI CEREBRALI E NERVOSE

Questo beneficio del digiuno intermittente è associato al suo generale effetto antiaging ma si esprime specificamente nei confronti dei **neuroni**.

Alcuni studi dimostrano che digiunare in modo intermittente stimola i processi di **rigenerazione nervosa** (neurogenesi postnatale).

Inoltre protegge contro la malattie neurodegenerativa dell'**Alzheimer**.

### E UN BENEFICIO AGGIUNTIVO

A questa lista di punti più sopra aggiungerei anche un altro beneficio collaterale molto utile... aumentare la propria **forza di volontà**.

La forza di volontà è come un muscolo che aumenta la propria potenza con l'allenamento. Più forza di volontà equivale a più **autocontrollo** nelle nostre vite.

Un autocontrollo saggio e non-violento aiuta a dirigere le nostre vite in modo costruttivo e ci conduce così a un bene maggiore.

## COME FUNZIONA IL DIGIUNO INTERMITTENTE

Il digiuno intermittente non è **nulla di esotico**... chissà quante volte lo avrai già messo in pratica senza saperlo.

Magari a causa della fretta e del poco tempo disponibile hai **saltato la colazione** arrivando fino all'ora di pranzo senza assumere calorie di nessun tipo. Questo è un classico esempio di digiuno intermittente "inconsapevole".

Una delle cose più belle che rendono il digiuno intermittente facile da seguire anche per i meno "aggressivi" sta nel fatto che puoi avvantaggiarti delle ore di sonno. **Le ore di sonno vengono conteggiate** nelle 16 ore minime di digiuno.

Per iniziare la pratica di digiuno intermittente in modo facile puoi cenare e poi non toccare più cibo né calorie di alcun tipo fino all'ora di pranzo del giorno successivo.

**Infatti...**

Il range di tempo per l'astensione calorica va **dalle 16 alle 24 ore** (ininterrotte). Un tempo breve, soprattutto se pensi che in questo conteggio sono già **incluse le ore di sonno**.

## DIGIUNO INTERMITTENTE (VERSIONE FACILE)

**Durata: 16 ore (incluso il digiuno notturno).**

**Modalità:** inizia con la cena (sana) ad esempio alle 20:00, poi si va a dormire alle 23:00. La mattina seguente si resta a digiuno fino alle 12:00.

## DIGIUNO INTERMITTENTE (VERSIONE DIFFICILE)

**Durata: 24 ore (incluso il digiuno notturno)**

**Modalità:** inizia con la colazione (sana), poi si interrompe l'assunzione di calorie per tutto il giorno e la notte fino alla colazione del giorno seguente.

## COSA SI PUO' BERE DURANTE IL DIGIUNO INTERMITTENTE?

Si può bere a volontà, anzi è consigliabile. Anche perché una buona idratazione **accelera il metabolismo** e **riduce il senso di fame**. Ma non tutte le bevande vanno bene in questo tipo di digiuno.

Le bevande permesse sono (senza zuccheri):

- **Acqua** (bottiglia di vetro o filtrata con filtro ai carboni attivi)
- **Tisane** (fatte con acqua pura non del rubinetto)
- **Caffè**

## QUANTE VOLTE SI DEVE FARE IL DIGIUNO INTERMITTENTE?

In generale **una o due volte alla settimana** è una frequenza ottimale per attuare il digiuno intermittente.

## COSA NON SI PUO' MANGIARE DURANTE IL DIGIUNO INTERMITTENTE?

Ogni fonte di calorie va evitata durante il periodo dedicato al digiuno intermittente. Quindi tutti gli oli, gli zuccheri incluso i dolcificanti (anche quelli a zero calorie).

Naturalmente ogni cibo solido va evitato, incluso **frutta, semi e verdure**. Anche le versioni triturate, gli estratti e i succhi NON si usano durante il periodo dedicato al digiuno intermittente.

## CHI NON DEVE AFFRONTARE IL DIGIUNO INTERMITTENTE:

Se si soffre o si è sofferto di **disturbi del comportamento alimentare** è sconsigliato affrontare qualunque tipo di restrizione calorica.

Non è opportuno che i **bambini** seguano un digiuno intermittente.

Le donne in linea generale dovrebbero affrontarlo nella versione meno aggressiva da 16 ore non più di 1-2 volte alla settimana.

Infatti alcune donne possono risentire di variazioni ormonali (si ipotizza un aumento del testosterone) che potrebbero portare ad **amenorrea**.

Se la donna soffre di infertilità dovrebbe evitare il digiuno intermittente.

In ogni caso di **patologie preesistenti** è necessario confrontarsi con il proprio medico per capire se nel caso specifico è vantaggioso affrontare la pratica del digiuno intermittente.

## CHI PUO' AFFRONTARE IL DIGIUNO INTERMITTENTE:

In generale i **maschietti** sono quelli che hanno solo vantaggi dal digiuno intermittente.

Tutte le persone (eccetto i bambini) sane, soprattutto se in sovrappeso possono trarre enormi vantaggi dalla pratica del digiuno intermittente.

Come indicato nella parte iniziale di questo capitolo l'essere umano si è sviluppato nel corso della sua evoluzione con la carenza di cibo.

**Mangiare di meno e meno spesso** è una delle cose più naturali e sane che ci siano.

Il problema odierno è piuttosto nel senso dell'eccesso. Quante sono le malattie causate dagli alimenti insalubri consumati in eccesso!

...È il caso di correggere il prima possibile questa tendenza svoltando in favore della sana abitudine di **digiunare in modo intermittente**.

C'è un modo di dire della saggezza orientale che dice...

*“Non importa quanto lontano ti sei allontanato dalla strada giusta... **svolta!**”*

L'importante è correggersi e farlo subito.

Più si continua nella stessa direzione (sbagliata) sotto la spinta dell'inerzia e più si andrà lontano alla deriva: **svolta, adesso!**

## **CONCLUSIONI (SUL DIGIUNO INTERMITTENTE)**

Sei pigro ma vuoi fare qualcosa di più per riconquistare salute e forma fisica?

Il digiuno intermittente ha tutte le caratteristiche per sguinzagliare un grande potere **terapeutico, protettivo e dimagrante**.

Non c'è nulla di più salutare, semplice e a buon mercato che smettere di mangiare per **16-24 ore per 1-2 volte alla settimana**.

Puoi anche conteggiare le 7-8 ore di sonno nel totale delle ore di digiuno intermittente (quindi nella versione più facile è come digiunare per sole 8 ore!).

A lato pratico digiunare in modo intermittente **facilita anche la vita**. Infatti saltare un paio di pasti ogni tanto elimina la necessità di prepararli e si recupera un pò di tempo da dedicare ad altro.

Chiedi il parere del tuo medico prima di effettuare cambiamenti alle tue abitudini alimentari.

Se riceverai il suo nulla osta allora **inizia in maniera graduale** la pratica del digiuno intermittente abituandoti facilmente a mangiare di meno 😊

## **PERCHÈ SE IL DIGIUNO INTERMITTENTE È COSÌ BENEFICO NON SE NE PARLA DIFFUSAMENTE?**

Pane al pane, vino al vino... **l'industria della malattia vuole tenerci in vita ammalati**. Hai capito bene! Tenerci in vita a lungo ma ammalati (dipendenti il più a lungo possibile dai trattamenti medico-farmacologici).

Un individuo sano, felice e libero semplicemente non è un **buon cliente** per farmacie e ospedali.

## CHE TIPO DI PANE SI DOVREBBE USARE?



## CHE TIPO DI PANE SI DOVREBBE USARE?

Il pane integrale è un cibo insuperabile per un'alimentazione sana, semplice e veloce.

Fa parte della nostra **cultura mediterranea** e se prodotto con i criteri giusti allora merita a pieno titolo di far parte dell'alimentazione quotidiana.

## QUANTO INTEGRALE?

Il fatto che il pane sia **integrale** o almeno semintegrale garantisce il mantenimento dei benefici nutrizionali che questo alimento può dare. In caso contrario sarebbe meglio non usarlo nemmeno!

Più le farine si avvicinano al **doppio zero** più diventano meri zuccheri costituiti da calorie vuote (solo calorie senza micronutrienti, né antiossidanti e zero fibre).

I prodotti da forno con farine doppio zero fanno ingrassare, predispongono alla sindrome dismetabolica e alle malattie cronico-degenerative mediate dall'**infiammazione cronica**.

Ahimè sembra un po' catastrofico ma le ricerche (che tendono a non essere divulgate per non fare troppo rumore e indurre così le persone a mettere in dubbio la salubrità della grande distribuzione e della finta dieta mediterranea) confermano questi **effetti indesiderati**.

Quindi cosa fare per godere della bontà del pane evitando questi effetti indesiderati?

Segui i 4 punti indicati di seguito per essere certo di comprare (o prepararti) il **pane più salutare** possibile. Nota: valgono anche per **pasta e piada**.

## 1) INTEGRALE O SEMINTEGRALE (TIPO 2)

Il livello di raffinazione delle farine lo riconosci dalla sigla numerica: **00, 0, 1, 2 (semintegrale), e integrale**.

In linea generale possiamo concederci di tanto in tanto qualche prodotto da forno con farina 1, ma dovremmo ridurre o meglio **eliminare tutte le farine 0 e 00**.

Per la nostra alimentazione sana giornaliera si deve puntare all'acquisto o preparazione di pane e piadina fatti con **farine di tipo 2 (semintegrale) o integrale**.

In questo modo manteniamo tutto il buono che la natura aveva ricompreso nel **chicco intero** del cereale: germe con vitamine liposolubili, crusca con minerali, fibre, antiossidanti, vitamine idrosolubili, proteine.

...Per prolungare la conservazione delle farine l'industria alimentare qualche decina di anni fa aveva incominciato a eliminare tutto quello che considerava "superfluo". Bene, se permettete adesso ce lo riprendiamo! 😊

## 2) LIEVITO DI PASTA MADRE

Il pane vero e sano è quello a **lievitazione naturale** che è sinonimo di utilizzo della pasta madre.

Al posto della pasta madre spesso viene utilizzato il **lievito di birra** che è un modo per velocizzare il processo di lievitazione.

Ma i vantaggi di una lievitazione naturale del pane, ossia con l'uso della pasta madre sono importanti...

- **Conservazione più prolungata** (anche 10 giorni)
- **Indice glicemico inferiore**
- **Maggiore digeribilità**

Quindi se ti è possibile procurati sempre pane fatto con lievito di pasta madre.

## 3) FARINE DI GRANI ANTICHI

Un'altra variabile di fondamentale importanza per ottenere un pane di elevata qualità nutrizionale e salutistica è la **scelta dei grani** utilizzati per la farina.

Come orientarsi? Il criterio da seguire è il seguente: i grani più antichi sono più in linea con il nostro assetto genetico e metabolico, quindi sono sempre da preferire come materia prima per la **pasta, i cereali interi, la piadina e per il pane.**

Alcuni dei grani più recenti e più diffusi sono stati modificati tramite selezione genetica.

Cosa comporta questo? Uno degli effetti collaterali che si ipotizzano riguardo a questi grani "alterati" è una loro **maggiore allergenicità.**

Ha senso... visto che modifiche recenti del grano non seguono a un adattamento altrettanto rapido del nostro metabolismo. Così può avvenire che il corpo non riconosca alcune di queste nuove varianti.

Se invece ritorniamo a utilizzare solo quei **grani antichi che sono evoluti assieme all'uomo** nel corso di 10.000 anni allora il sistema immunitario facilmente li riconoscerà come qualcosa di adatto ad essere incamerato all'interno del corpo e utilizzato.

Il grano più antico è il **farro monococco**. Gli altri grani antichi più diffusi adatti ad un'alimentazione sana a bassa allergenicità sono ad esempio: **Senatore cappelli, Gentil Rosso, Khorasan-Saragolla** e le altre varietà del **Farro.**

## 4) MACINATO A PIETRA

Le macine industriali metalliche raffinano troppo la farina e tendono a surriscaldarla facendole perdere preziose vitamine. La macina a pietra naturale al contrario **conserva più fibre e vitamine** del grano.

## **RICETTA ANTIINFIAMMATORIA SEMPLICE PER L'INTESTINO: LA CREMA DI RISO INTEGRALE**



pag. 67

## RICETTA ANTIINFIAMMATORIA SEMPLICE PER L'INTESTINO: LA CREMA DI RISO INTEGRALE

Wow, che scoperta la crema di riso integrale! La voglio assolutamente condividere con te. È ottima per la **colazione** e in generale ha **proprietà curative per l'intestino infiammato**.

Richiede una preparazione un pò lunga, ma il segreto sta nel prepararne una quantità abbondante e poi riutilizzarla nei giorni successivi. Si conserva in frigorifero anche 3-4 giorni.

### Ingredienti:

- Riso integrale (preferibilmente a chicco lungo come ad esempio il basmati nei mesi caldi e a chicco rotondo come ad esempio il baldo nei mesi freddi)
- Sale himalayano o sale marino integrale
- Acqua (possibilmente non del rubinetto)

Se utilizzi la **pentola a pressione** risparmi tempo. In questo caso la proporzione fra riso integrale e acqua è di 1 a 5 (una parte di acqua e 5 di acqua). Aggiungi un pizzico di sale e lasci cuocere a fuoco lento per 2 ore.

Se utilizzi la **pentola normale** la proporzione fra riso integrale e acqua è di 1 a 7 (una parte di acqua e 7 di acqua). Aggiungi un pizzico di sale e lasci cuocere a fuoco lento per 3-4 ore.

A cottura ultimata lascia raffreddare il riso, questo poi va passato attraverso un **passaverdure** per eliminare le fibre più grosse, che altrimenti potrebbero irritare l'intestino infiammato.

In questo modo **resta solo l'effetto antiinfiammatorio** del riso integrale, perché in questo modo le fibre più grandi sono state eliminate e la cottura prolungata ha reso il riso integrale particolarmente digeribile.

Un super cibo adatto ai convalescenti ma anche per chi desidera aiutare il proprio intestino a ritrovare un miglior benessere.

La crema di riso integrale che ottieni con questo metodo è una **crema bianca** con una consistenza morbida a metà fra un dessert e un primo piatto. È appetitosa!

Se la provi per **colazione** ti ci potresti presto affezionare perché ti fornisce quel gusto leggermente dolce, è saziante e da energia che dura nel tempo.

Per questo ho inserito la crema di riso integrale qua e là nelle tabelle del piano alimentare PAC7 come una delle opzioni consigliate per la colazione.

Oltre a poterla usare per colazione, puoi portarti la tua bella crema di riso sul **lavoro, in ufficio o dovunque**. Ti basta metterla in un vasetto di vetro e consumarla al cucchiaino come spuntino o a pranzo.

## PIZZA VEGANA



pag. 69

## PIZZA VEGANA

Dosaggio per 3 pizze - tempo di preparazione: 3 ore.

...La pizza è la pizza 😊, una proposta di pizza sana volevo proprio inserirla, ma non essendo una ricetta propriamente veloce l'ho aggiunta in appendice.

### Ingredienti:

- 800g di farina tipo 1 o tipo 2
- 400ml di acqua (possibilmente non del rubinetto)
- 2 cucchiaini e 1/2 di olio EVO
- 2 cucchiaini e 1/2 di sale himalayano o sale marino integrale
- 1 bustina di lievito secco in granuli
- Passata di pomodoro
- Pomodori freschi maturi (esempio: piccadilly, pachino, ciliegino)
- Porri
- Origano

I) **Prepara l'impasto** mescolando farina, acqua, olio, sale, e infine aggiungi il lievito della bustina. L'impasto deve lievitare per circa 1 ora e mezza.

II) **Quando l'impasto è ben lievitato** stendilo non troppo sottile su una teglia. Aggiungi uno straterello di passata di pomodoro, qualche pomodoro fresco tagliato a pezzi e qualche fettina di porro. Infine aggiungi un filo d'olio EVO sopra la pizza farcita.

III) **Inforna la pizza** così farcita a 220°C per il tempo necessario a rendere dorato l'impasto e sufficientemente cotte le verdure in superficie (circa 12-15 minuti dovrebbero bastare).

IV) **Spargi l'origano** sulla pizza ancora calda... 😊

**Nota:** per una variante (non vegana) di questa pizza puoi aggiungere delle acciughe sulla pizza ancora calda.

Se ti piace puoi sempre aggiungere il **peperoncino** su questa pizza o su qualunque altra pietanza.

Il peperoncino (meglio fresco) è ricco di antiossidanti, ha proprietà anti-obesità, stimola l'espettorazione e la sudorazione (aiutando il corpo ad eliminare tossine).

A proposito di gusto piccante, anche il **pepe nero** ha interessanti proprietà di tipo antitumorale grazie al suo naturale contenuto di piperina.

## RICETTA PER SALUTE DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE: LE VERDURE FERMENTATE



pag. 71

## RICETTA PER SALUTE DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE: LE VERDURE FERMENTATE

Un classico esempio di verdure fermentate? i **crauti**!

Le verdure fermentate sono una **fonte di microbi buoni** per il nostro intestino. Il rapporto fra salute della flora batterica intestinale e salute generale (incluso il tono dell'umore) è sempre più confermato dalle ricerche.

Quindi rifornire giornalmente l'intestino di microbi buoni è una delle sane abitudini che ti permettono di **consolidare la salute** e il benessere generale.

### METODO VELOCE DI PREPARAZIONE

Prima di tutto puoi usare a rotazione tipi diversi di verdure. In particolare si prestano bene tutti i tipi di **cavoli, le carote, ravanelli, finocchi**, ecc. ecc.

- I) **Lavare le verdure poi tagliarle finemente.** È importante che siano tagliate a fettine sottili per permettere una penetrazione completa del sale.
- II) **Metterle in una ciotola** e aggiungere abbondante sale marino integrale.
- III) **Massaggiare e mescolare** per qualche minuto. Prendi contatto diretto con cibo che ti servirà da nutrimento utilizzando le mani! c'è della sacralità in quest'atto.

IV) **Metti le verdure e il liquido che hanno prodotto in un pressaverdure** (un contenitore appositamente studiato per la produzione delle verdure fermentate).

Oppure in mancanza del pressaverdure metti le verdure e il liquido che hanno prodotto in un piatto, poi metti un piatto uguale sopra al primo di modo che le verdure siano pressate fra un piatto e l'altro. Infine metti un peso di 1-2 kg sul piatto che sta sopra.

V) **Dopo qualche ora le verdure saranno pronte** per essere consumate. Mantenate pressate dentro al pressaverdure e tenute in frigorifero le verdure possono anche durare qualche giorno.

Le verdure fermentate che hai preparato in questo modo possono essere **consumate in piccole dosi giornalmente**.

Puoi usarle come condimento a un piatto di pasta o su una fetta di pane oppure come contorno. Immagina ad esempio di aggiungerle come contorno alle polpette di miglio con verdure... mmmh, interessante, gnam gnam.

**Per un naturale controllo del peso, ho sviluppato WELL BURNER, a base di speciali fibre alimentari e nutraceutici. [Fai CLIC QUI per saperne di più...](#)**

## WELL BURNER: IL BRUCIAGRASSI NON-TERMOGENICO

WELL BURNER 300 compresse  
per un naturale controllo del peso  
è distribuito da WellBeingSm

*Super Healthy!*



*"Prima, quando mangiavo una pizza, prendevo 1 kg e ci mettevo 4 giorni a smaltirlo."*

*Adesso, con WELL BURNER, prendo meno di mezzo kg e ci metto 2 giorni a smaltirlo."*

- ✓ Riduce la fame e il desiderio di dolci
- ✓ Diminuisce l'introito calorico medio
- ✓ Controlla naturalmente la glicemia
- ✓ Abbassa il colesterolo cattivo LDL
- ✓ Senza caffeina, né stimolanti

→ 300 compresse

~~€59~~ €53  
Sconto 10%

## RISORSE TEMATICHE DEL BLOG

Ti lascio con alcune risorse in tema di **sana alimentazione** dal blog [manuelcasadei.com](http://manuelcasadei.com) che potrebbero aiutarti ad approfondire maggiormente alcuni dettagli interessanti.

Ti basta cliccare sul collegamento (sul titolo dell'articolo) per andare al corrispondente articolo del blog.

### SUL PERDERE PESO:

[“Alimenti che fanno ingrassare: 10 cibi che si trasformano rapidamente in grasso corporeo”](#)

[“Cosa mangiare a colazione per dimagrire: 7 errori comuni \(basato su un sondaggio agli iscritti del blog\)”](#)

[“Dieta sana per dimagrire: cosa eliminare e cosa inserire”](#)

[“Dimagrire velocemente 5kg in modo naturale \(senza effetto yo-yo\)”](#)

## SUGLI ZUCCHERI DANNOSI

[“Lo zucchero fa male? 36 cucchiaini di saccarosio in una Fanta e i sostituti naturali \(realmente salutari\)”](#)

[“Il fruttosio fa male: quello che non ti dicono sullo sciroppo d'agave, il miele e altri dolcificanti naturali \(inclusa certa frutta\)”](#)

## SULLE TOSSINE ALIMENTARI DIFFUSE

[“Latte vegetale: questa comune alternativa al latte di mucca contiene una tossina \(più una lista di quelli che puoi usare\)”](#)

## SUGLI ALIMENTI E INTEGRATORI PROTETTIVI

[“Alimenti antitumorali naturali e piante che uccidono le cellule progenitrici del cancro”](#)

Inoltre, numerosi **altri articoli** li trovi sul blog [www.manuelcasadei.com](http://www.manuelcasadei.com) dove puoi effettuare una ricerca digitando l'argomento di tuo interesse nel campo **“Cerca un articolo”** nella barra laterale.

Per approfondire tutto sui migliori mezzi pratici per potenziare la salute e sentirti meglio in modo naturale visita il blog [www.manuelcasadei.com](http://www.manuelcasadei.com)



Immagini: Google immagini