|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TheB3Rt0zDiet | By ANIMALS | PESCE e MARES | LEGUMI e TUBERI | VERDURA e ERBE | CEREALI | FRUTTA VARIA | I CONDIMENTI |
| PROTEINE | Uova di Gallina ^  Yogurt bianco  Formaggio fresco ^  ~~Petto di Pollo~~  ~~Fesa di Tacchino~~  ~~Manzo magro~~ | ~~Tonno e Sardine~~  ~~Cefali e Dentici~~  ~~Pesce Spada~~ | Soia seccata (i)  Fave secche (i)  Lenticchie\* (i)  Fagioli secchi (i)  Ceci secchi (i)  Piselli secchi (i) |  | Frumento duro \*  Avena e Fiocchi  Segale aggiunta | Arachidi toste (o)  Pinoli sgusciati (o)  Noci & Nocciole (o)  Noci brasiliane (o) |  |
| CARBOIDRATI | Scamorza |  |  |  | Riso integrale cioè  lo “Sbramato di Risone”.. (???)  Pane integrale \*  Pasta scura | Uvetta passita (a)  Castagne cotte (f)  Fichi secchi (z)  Meloni (z)  Angurie\* (z) | Pappa Reale Natur  Miele massimo 40° tipo Equo-Solidale  Polline in Granuli ^  Zucchero di Canna |
| FIBRE e AMIDI | Ricotta morbida  Topfen/Quark 20% |  | Cipolla \* (r)  Porro crudo (g)  Patata (r)  Sedano (rg)  Zucca cotta ♂ (i) | Tarassaco cotto \*  Cicoria (f)  Finocchio (gf)  Radicchio (f)  Lattuga (f) | Farina integrale  Mais completo  Grano saraceno  Miglio/Sorgo/Orzo  Fette integrali.. | Mele \*\*\* (a)  Mandorle (o)  Prugne secche (a) | Rucola fresca (f)  Fiocchi integrali  Muesli et similia |
| VITAMINE e MINERALI | Lievito di Birra\* | ~~Merluzzo, Sogliola,~~  ~~Spigola, Calamaro~~,  ~~Rombo, Palombo,~~  ~~Orata, Cernia,~~  ~~Molluschi, Gamberi~~ | Carota \*\*\* (r)  Rafano nero \* ♂ (r)  Ravanello rosa (r)  Rapa rossa (r)  Barbabietola (r)  Champignons ♂ (r)  Zucchini cotti ♂ (r) | Cavolo, cavolfiore e broccolo crudo ♂ (f)  Coste e Bietole (f)  Peperoni crudi (i)  Asparagi cotti (gfi)  Carciofi crudi (gfi) |  | Limoni \*\*\* (a)  Arance intere \* (a)  Albicocca (a)  Pomodori maturi, rossi e crudi ♂ (a)  More, Lamponi,  Ribes, Mirtilli ♂ (a) | Aglio \*\*\* (r)  Prezzemolo \*\*\* (f)  Peperoncino \* (f)  Succo di Limone \* |
| GRASSI e SALI | Gorgonzola dolce ^  Caciotta / Fontina ^  Provolone ^  Stracchino ^  Parmigiano ^  Mozzarella ^ | ~~Salmone Fresco~~ | Kren fluido oppure salsa di Wasabi ^  Fagiolini lessati ♂ | Spinaci crudi \* (f)  Alloro, Anice verde, Basilico, Cannella, Cerfoglio, Chiodi di Garofano, Melissa, Menta, N.Moscata, Origano-Rosmarino, Salvia, Santoreggia, Timo, Zafferano pur | Crackers integrali  Knackerbrot Kern | Ciliegie scure \* (a)  Fragole ♂ (a)  Pesche (a)  Olive (a)  Avocado (o)  Banana frullata (b) | Olio di Oliva crudo  Sale integrale ^  Salsa di Soia  Olio di Sesamo \*\*\*  Pastiglie alla menta senza zucchero.. ^  Bicarbonato Solvay |
| BEVANDE | Latte parzialmente scremato di mucca o di capra o al massimo 3,5% ^ |  | Frullati vegetali \*  Latte di Soia Alpro | Frullati e Infusi  The Verde Fresco \*  The Nero Aromatic | Birra di Frumento  Caffè d’Orzo, Fichi, Segale, Cicoria.. e Caffé! ^ | Succo d’Uva \* (a)  Vino massimo 13°  Succo di Frutta (?) | Aceto di Mele \* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **DA EVITARE** | ~~Burro/Lardo/Strutti~~  ~~Carne rossa~~ ♂  ~~Salumi e Affettati~~  ~~Forma stagionata~~ |  | ~~Legumi in Scatola~~ | ~~Margarine vegetali~~ | ~~Farina bianca 00 e prodotti derivati..~~  ~~Riso brillato~~  ~~Orzo perlato~~ | ~~Frutta Sciroppata~~  ~~Marmellate Varie~~ | ~~Zucchero Raffinato~~  ~~Olio di Semi Vari~~  ~~Margarine Varie~~  ~~Sale Raffinato~~ |

INFO: \* alimenti importanti; \*\*\* alimenti estremamente importanti; ♂ alimenti ricchi in ferro; (a) acida; (b) basica; (f) farinosa; (o) oleosa; (z) frutta zuccherina; (f) foglie; (g) gambo; (i) interno; (r) radice; (?) attenzione alla qualità; ^ consumare con moderazione;