



PRIMA SETTIMANA

GIORNO 1

Colazione

Una fetta di pane a lievitazione naturale non tostato condita con olio e succo di limone + 1 uovo cotto in acqua + salvia + 1 tisana alla malva (no caffè, nemmeno decaffeinato, no caffè di cicoria).

In una padella, aggiungere un fondo di acqua, appena bolle, sgusciare l'uovo e cuocere coperto per 2-3 minuti, posizionando la salvia sulla superficie.

Pranzo

Insalata di indivia cruda, mela a fettine, mandorle, condita con olio d'oliva e aceto di mele + un filetto di merluzzo in padella condito con succo di limone.

In una padella scaldare un giro d'olio, cuocere il merluzzo ambo i lati, condire con succo di limone.

Cena

Petto di pollo alla griglia condito con succo di limone o pompelmo con verdure miste al vapore condite con olio e aceto di mele + riso lungo condito con olio extravergine d'oliva e limone.

Cuocere le verdure con la vaporiera e lasciarle croccanti, evitare la bollitura, rende più difficoltosa la digestione. Bollire il riso in abbondante acqua dopo averlo tenuto in ammollo, sciacquare il riso dopo la cottura (per ridurre amido e indice glicemico) e condire da tiepido. Consumare come ultima portata.

Spuntino

5-10 mandorle + 1 fetta di pane a lievitazione naturale non tostata, se necessaria.



PRIMA SETTIMANA

GIORNO 1

Colazione

Kiwi o mela + uovo in camicia + mandorle + tisana alla malva (no caffè, nemmeno decaffeinato, no caffè di cicoria) o 1-2 cucchiaini di succo d'aloe.

Pranzo

Insalata di rucola, mela a fettine e mandorle condita con olio d'oliva e aceto di mele + un filetto di merluzzo in padella con olive e capperi condito con succo di limone.

Scaldare l'olio in una padella, cuocere il merluzzo, a fine cottura aggiungere olive e capperi.

Cena

Petto di pollo in padella con un filo d'olio + agretti al vapore conditi con olio e aceto di mele + riso lungo con olio extra vergine d'oliva e limone.

Spuntino

1 cucchiaino di crema di mandorle + mezza fetta di pane a lievitazione naturale se necessario.

**PRIMA SETTIMANA****GIORNO 1****Colazione**

Kiwi o melone + uovo in camicia + mandorle + tisana alla malva (no caffè, nemmeno decaffeinato, no caffè di cicoria) o 1-2 cucchiaini di succo d'aloe.

Pranzo

Insalata di zucchine alla julienne e mandorle condita con olio d'oliva e aceto di mele + un filetto di merluzzo in padella con olive e capperi condito con succo di limone.

Scaldare l'olio in una padella, cuocere il merluzzo, a fine cottura aggiungere olive e capperi.

Lavare la zuccina e con un pelapatate fare strisce di zuccina; se preferito, tagliarle per la lunghezza ulteriormente con un coltello.

Cena

Petto di pollo in padella con un filo d'olio + bieta al vapore condita con olio e aceto di mele + riso lungo con olio extra vergine d'oliva e limone.

Spuntino

1 cucchiaino di crema di mandorle + 1/2 fetta di pane a lievitazione naturale se necessario.



PRIMA SETTIMANA

GIORNO 1

Colazione

Kiwi + uovo in camicia + mandorle + tisana alla malva (no caffè, nemmeno decaffeinato, no caffè di cicoria) o 1-2 cucchiaini di succo d'aloe.

Pranzo

Insalata di finocchi, olive e mandorle condita con olio d'oliva e aceto di mele + un filetto di merluzzo in padella con olive e capperi condito con succo di limone. Scaldare l'olio in una padella, cuocere il merluzzo, a fine cottura aggiungere olive e capperi.

Cena

Petto di pollo in padella con un filo d'olio + bieta al vapore condita con olio e aceto di mele + riso lungo con olio extra vergine d'oliva e limone.

Spuntino

1 cucchiaino di crema di mandorle + 1/2 fetta di pane a lievitazione naturale se necessario.
