

Ecco uno schema ipocalorico ricco di alimenti disintossicanti, utili al fegato, ai reni e al nostro intestino, da seguire nei giorni successivi a pranzi e cenoni per depurare l'organismo. E' consigliato seguirlo anche qualche giorno prima.

### **Colazione**

- Spremuta di limone o di altri agrumi o un tè verde o tè bianco o acqua tiepida con zenzero e una punta di miele oppure un bicchiere d'acqua calda con 1 cucchiaino di aceto di mele e una punta di miele.

Dopo almeno una ventina di minuti dalla spremuta:

- una tazzina di fiocchi di cereali integrali o muesli alla frutta o come alternativa ai cereali: 1 fetta biscottata integrale GENTILINI o 30 gr di pane integrale tostato meglio se di Segale).

- succo di mela verde e sedano estratto con estrattore/centrifuga oppure 200 ml latte di avena o di mandorla o di cocco SENZA ZUCCHERO o latte vaccino parz. scremato o 1 yogurt bianco magro GRECO di 125-150 gr o 2 fette di fesa di tacchino o pollo.

### **Metà mattina**

Uno yogurt magro al naturale oppure frutta con la buccia o agrume

**Pranzo (PRIMA OPZIONE IL LUN/MERC/VEN/DOM, SECONDA OPZIONE MART/GIOV/SAB)**

- Un'insalata di carciofi crudi o spinaci crudi o valeriana e pinoli o insalata di altre verdure crude (sedano, carote, finocchio, radicchio, lattuga, rucola) in pinzimonio con olio, pepe nero e limone

- Un primo (40 gr MASSIMO) a base di riso integrale o altri cereali meglio se integrali (ORZO, FARRO, SEGAL, AVENA, MIGLIO, AMARANTO) o pseudo-cereali (es. QUINOA, GRANO

SARACENO), condito semplicemente con un ortaggio di stagione (broccoli e parmigiano o aglio e olio e scarola o carciofi e prezzemolo o radicchio e parmigiano o indivia con olive nere o spinaci e pinoli)

### **Metà pomeriggio**

Frutta meglio se con la buccia (1 frutto medio o 2 frutti piccoli es. kiwi) e tè verde o tisana calda alla melissa, o betulla, o carciofo o cardo mariano

**Cena (PRIMA OPZIONE IL LUN/MERC/VEN/DOM, SECONDA OPZIONE MART/GIOV/SAB)**

- Minestra di cereali e legumi (DUE MESTOLI) e ortaggi VERDI (se tollerati, altrimenti SOLO verdure anche passate o vellutate con verdure verdi e bianche, SENZA PATATE, RAPA ROSSA, CAROTE, POMODORO, ZUCCA, CIPOLLE..)

- Verdure depurative miste al vapore: cavolo viola, verza, cicoria, asparagi, cavolfiori, scarola, indivia, bietole amare, broccolo, carciofi, sedano, finocchi, broccoletti, fagiolini, porri, condite con olio e limone e/o aceto di mele BIO e spezie (curcuma, curry, rosmarino, cumino o

zenzero...) OPPURE una piccola porzione di ricotta di capra o robiola magra light (dai 50 ai 70 gr) o zuppa di legumi meglio decorticati dai 80 ai 120 gr lessi-cotti o pesce azzurro magro (170 fino ai 200 gr), carne magra bianca massimo 150 gr ed 1 volta a settimana o in entrambi i casi con passato di verdura e olio a crudo.

Consentito aceto di mele (1 cucchiaino).

BERE 500 ML DI TÈ VERDE O MALVA O FINOCCHIO O ACQUA DI CARCIOFO O DI CICORIA SENZA ZUCCHERO DURANTE LA GIORNATA.

PER EVENTUALI CALI DI PRESSIONE/GLICEMICI: liquirizia pura/1 cucchiaino di miele.

**E non dimenticare di:** bere almeno due litri di liquidi durante il giorno, salare il meno possibile e non esagerare con l'olio e consumare frutta lontano dai pasti principali. Evitare SALE, ZUCCHERO, CIBI NON MENZIONATI ED ALTRI CONDIMENTI.



