

## **COLAZIONE h 7-8:30**

1 alimento a scelta tra

fette biscottate integrali con marmellata  
pane integrale con marmellata

1, ma se riesci anche 2, alimenti a scelta tra

fichi secchi  
datteri  
albicocche  
albicocche secche  
uva passa

1, ma se riesci anche 2, frutti freschi

1 manciata di noci o mandorle

## **META' MATTINA (opzionale)**

1 yogurt

1 frutto di stagione

Se non ti piace lo yogurt, mangia 2 frutti oppure 1 frutto+un succo di frutta oppure della frutta disidratata come fichi secchi, albicocche secche, uva passa

## **PRANZO h 12-13:30**

1 alimento a scelta tra

patate lesse  
patate al forno  
ceci  
fagioli  
riso integrale con molte verdure di accompagnamento

1 porzione di verdure miste di stagione condite con olio d'oliva

se te la senti, 1 alimento a scelta tra

salmone fresco  
sgombro  
uova  
pesce fresco in generale  
ricotta fresca

## **META' POMERIGGIO**

1 manciata di mandorle o noci

1 frutto di stagione

## **CENA h 19-20:30**

1 porzione di verdure miste di stagione, escludendo patate e legumi e condendo con olio d'oliva

1 alimento a scelta tra

carne bianca non troppo condita  
carne rossa non troppo condita  
uova  
pesce fresco  
ricotta fresca

**Ricorda di bere acqua pari al 3% del tuo peso corporeo:** ad esempio, se pesi 70 Kg, dovrai bere circa 2 litri d'acqua ( $70 \times 3 = 210$  quindi 2,1 lt di acqua)

Come vedi **in questo schema non sono presenti pasta e pane**, ma sono utilizzati come fonte di carboidrati le patate, i legumi ed il riso integrale.

Si tratta di una scelta abbastanza indispensabile almeno all'inizio, dato che pasta e pane (soprattutto nella versione che mangiamo abitualmente) sono ad alto potenziale infiammatorio.

Dopo i primi 15 giorni, potrai pensare ad un re-inserimento, a patto che il PRAL della tua giornata non subisca eccessive variazioni (vedi tabella)

## **DOPO QUESTA FASE**

Trascorsi 12-15 giorni di alimentazione come descritta sopra, **le cose dovrebbero andare meglio in termini di energia generale e di sintomi vari.**

Ora puoi introdurre una maggiore varietà di alimenti ma....attenzione: **se torni a mangiare esattamente come prima, verosimilmente tornerà tutto come prima.**

Calcolatrice alla mano, calcola PRAL e indice glicemico di ciascun pasto, così come li hai impostati in questi 15 giorni.

Con la tabella, guarda l'alimento che vorresti mangiare e non scostarti dai valori di più del 20%, questo per almeno 5 giorni a settimana: come schema di lungo termine, così dovresti andare alla grande.