



ESEMPI DI SCHEMA ALIMENTARE PER IL PROFILO SCORPIONE- FASE 2

Ecco alcuni esempi di schemi alimentari utili per questa fase del profilo
SCORPIONE.

Ricorda che i vari pasti sono intercambiabili: puoi usare la colazione
dell'esempio 1 e la cena dell'esempio 5.

Ricordati di seguire le altre indicazioni di questa fase.



ESEMPI DI SCHEMA ALIMENTARE PER IL PROFILO SCORPIONE- FASE 2

Esempio 1 (gastrite)

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): te bancha, pane tostato integrale con marmellata, kiwi, albicocche secche.

SPUNTINO (9.30-11.30): noci o mandole o anacardi.

PRANZO (12.00-14.00): roast beef + finocchi + carote crude + pane integrale.

SPUNTINO (15.30-17.00): 1 mela.

CENA (19.00-21.00): insalata di mare o polpo/seppie/calamari ai ferri + radicchio rosso.

Esempio 2 (gastrite)

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): latte di mandorla o di avena o cocco con riso soffiato o fiocchi di grano saraceno, banana non troppo matura, prugne secche.

SPUNTINO (9.30-11.30): semi di zucca tostati.

PRANZO (12.00-14.00): orata o branzino o merluzzo al forno + carote crude + valeriana o indivia belga + pane integrale.

SPUNTINO (15.30-17): 1 mela o 1 yogurt di soia.

CENA (19.00-21.00): pollo o tacchino o vitello ai ferri + zucchine + melanzane grigliate o al vapore.

Esempio 3 (colite)

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): te, gallette di grano saraceno con marmellata + 1 banana non troppo matura, 1 spremuta d'arancia.

SPUNTINO (9.30-11.30): gallette di grano saraceno o crackers di mais + riso.

PRANZO (12.00-14.00): pasta integrale o di grano saraceno con zucchine + carciofi + gamberetti.

SPUNTINO (15.30-17.00): yogurt di soia o di cocco.

CENA (19.00-21.00): pesce spada o tonno o salmone ai ferri + rucola o valeriana o radicchio o indivia belga.

Esempio 4 (colite vegetariani)

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): yogurt di soia o latte di soia + riso soffiato, kiwi + 1 banana non troppo matura, 1 te.

SPUNTINO (9.30-11.30): noci o mandole o cioccolato fondente minimo al 75%.

PRANZO (12.00-14.00): riso nero venere in bianco (olio e Parmigiano stagionato oltre i 36 mesi), valeriana o radicchio rosso + finocchi + tonno o sgombri (verdure e pesce dopo il riso).

SPUNTINO (15.30-17.00): gallette di grano saraceno o crackers di mais + riso.

CENA (19.00-21.00): uova al tegamino + finocchi crudi + valeriana o indivia belga.

Esempio 5 (Stipsi)

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): 1 te, kefir con semi di lino macinati al momento + fiocchi di grano saraceno o quinoa soffiata + kiwi + albicocche secche.

SPUNTINO (9.30-11.30): noci o nocciole o mandorle o noci di macadamia.

PRANZO (12.00-14.00): merluzzo/sogliola/orata/platessa al forno o al vapore, carote crude + finocchi crudi, pane integrale o gallette di grano saraceno.

SPUNTINO (15.30-17.00): prugne secche o 1 yogurt bianco o di soia o di cocco (sempre bianco) con 2 cucchiaini di semi di lino.

CENA (19.00-21.00): arrosto di tacchino o bistecca di tacchino/pollo ai ferri + biette o spinaci lessi.