

Federica Almondo

DIETA DETOX TIPO

(3 GIORNI)

Una dieta detox dovrà avere un quantitativo calorico di circa il 30% inferiore rispetto al normale (basta mangiare un po' meno!)

COLAZIONE

1 porzione di frutta (mele, pere, arance, banane, frutti di bosco, fragole, pesche ecc.) e verdura (carote, sedano, pomodori, peperoni verdi, melanzane, zucchine ecc.). Mescolare insieme anche per un centrifugato (mai mangiare solo frutta)

+

1 porzione di cereali senza glutine (miglio, mais, riso ecc.) o di loro derivati (crackers, biscotti, gallette ecc), meglio con l'aggiunta di frutta secca (mandorle, noci, nocciole ecc)

+

bevande come il tè bianco (particolarmente povero di sostanze eccitanti)

SPUNTINO E MERENDA

Mix di frutta, verdura e frutta secca. È possibile anche consumare snack a base di cereali senza glutine.

PRANZO E CENA

Dovranno essere costituiti per:

circa il 60-80% da verdure

+

circa il 20-40% da legumi, cereali, pseudocereali o tuberi come: ceci, fagioli, lenticchie, fave, piselli, riso, quinoa, amaranto, miglio, mais, teff e patate (meglio quelle dolci).

È possibile, ma non consigliato sostituire per 1 giorno i legumi con piccole porzioni di pesce al vapore.

Per insaporire i piatti utilizzare: olio EVO, succo di limone, guacamole, hummus e semi di chia, sesamo, o papavero.
