

FASE INTENSIVA (4 Pietanze Tisanoreica, equivalenti a 4 PAT al giorno)

COLAZIONE

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT) + a piacere, una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

PRANZO (*invertire a piacere pranzo e cena*)

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT)

• verdura cotta o cruda a volontà a scelta fra: asparagi, belga, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cicoria, cuori di palma, cavolfiore, cavolo, cavolini di Bruxelles, cetrioli, crauti, erba brusca, rape, crescione, finocchio, funghi coltivati, germogli di soia (freschi), indivia, insalata (belga, lattuga, scarola, riccia, valeriana, ecc.), melanzane, porri, radicchio verde, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, verza, tartufo, zucchine

SPUNTINO DEL POMERIGGIO

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT) + a piacere, una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

CENA

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT)

• verdura cotta o cruda volontà (vedi pranzo)

• un piatto a scelta tra:

- 100 g di carne privata del grasso visibile a scelta fra: pollo, tacchino, coniglio, vitello, manzo, puledro, rana, quaglia, fagiano, anatra, agnello, faraona, cavallo

- 200 g di pesce pulito e al netto degli scarti a scelta fra: merluzzo o nasello, tonno (fresco, sott'olio, al naturale), sgombro, carpa, sogliola, luccio, cernia, spigola, scorfano, calamaro, seppia, razza, dentice, salmone, orata, aragosta, triglia, rombo, palombo, polpo, acciuga o alice, vongola, granchio, gamberi, cozza, ostrica

- 60 grammi di affettato (bresaola, carpaccio, prosciutto crudo sgrassato)

- 1 uovo (intere di gallina, di anatra, d'oca, di tacchina)

FASE DI STABILIZZAZIONE (2 Pietanze Tisanoreica, equivalenti a 2 PAT al giorno)

COLAZIONE

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT) + a piacere, una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

PRANZO (*invertire a piacere pranzo e cena*)

• un piatto a scelta tra:

- 50/80 g di pasta o riso integrali (preferendo cereali non raffinati: farro, kamut, orzo...)

- 100 g di minestrone (senza patate e carote) (da questa fase iniziare consumo di una porzione)

• verdura cotta o cruda a volontà a scelta fra: • verdura cotta o cruda a volontà a scelta fra: asparagi, belga, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cicoria, cuori di palma, cavolfiore, cavolo, cavolini di Bruxelles, cetrioli, crauti, erba brusca, rape, crescione, finocchio, funghi coltivati, germogli di soia (freschi o conservati), indivia, insalata (belga, lattuga, scarola, riccia, valeriana, ecc.), melanzane, porri, radicchio verde e rosso, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, verza, tartufo, zucchine (in questa fase possiamo cominciare a colorarla con moderazione aggiungendo piccoli quantitativi giornalieri di verdura rossa, arancione e gialla)

SPUNTINO DEL POMERIGGIO

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT) + a piacere, una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

CENA

• un piatto a scelta tra:

- 100 g di carne privata del grasso visibile (vedi indicazioni del pranzo)

- 200 g di pesce pulito e al netto degli scarti, (vedi indicazioni del pranzo)

- 60 grammi di affettato (vedi indicazioni del pranzo)

- 60 grammi di formaggio grana

- 1 uovo (vedi indicazioni del pranzo)

• verdura cotta o cruda volontà (vedi indicazioni del pranzo)