

## Il menu di Cayce per tutti i giorni



Direttamente dalle letture di Cayce abbiamo i suggerimenti per una dieta sana, che nascono dalla filosofia sulla salute che emerge dal suo materiale nell'insieme. Le lettere maiuscole fra parentesi si riferiscono ai gruppi sanguigni indicati particolarmente adatti per quel cibo.

**Mattina:** - bere un bicchiere d'acqua con il succo di mezzo limone appena spremuto

### **Colazione**

Caffè –senza latte o panna (A, B, AB) o tè nero – senza latte o panna (B) o tè verde – senza latte o panna (tutti), poi a scelta:

1. Frutta fresca o cotta (tutti) con 2 o 3 mandorle crude inzuppate (tutti) o il cibo della mummia (A) [vedi sul sito]
2. Cereali caldi con latte o panna – 2 o 3 volte alla settimana; si possono aggiungere delle bacche:
  - cereali di farro spezzettato (tutti) o fiocchi d'avena (A, B, AB)
  - latte intero o panna (B) o latte scremato (B, AB) o latte di soia o di riso (tutti)
3. Cereali freddi con latte o panna:
  - Corn Flakes (A) o fiocchi di cereali o fiocchi di frumento e orzo l'uovo intero
  - una volta alla settimana (tutti)
  - Succo di agrumi
  - pane tostato: farro o miglio (tutti) o 100% segale (O, A, AB) o pumpernickel (B, AB)
4. Tuorli di uova bazzotte – 2, 3 volte alla settimana o
  - pancetta, croccante (nessun tipo sanguigno)
5. Crespelle con miele crudo: grano saraceno (O, A) o grano integrale (AB) o farro (tutti)



**9.30 – 11.30:** Bere due bicchieri d'acqua

### Pranzo

- insalata cruda con lattuga, carote, sedano e di tanto in tanto crescione (tutti)
- germogli di alfalfa (A, B, AB), lenticchie (A, AB) o fagiolo mungo (0, A)
- olio d'oliva e limone come condimento (tutti)
- insalata con gelatina – 3 volta alla settimana (0)
- succo di carote – 60-120 gr (tutti)

14.30 – 17.30: Bere due bicchieri d'acqua

### Cena:

- agnello (0, B, AB) o tacchino o pesce (tutti) o pollo (0, A) o manzo: ben cotto – una, due volte alla settimana (0, B, AB)
- verdure bollite in carta Patapar (tutti)
- dessert (facoltativo):
- gelato alla frutta (tutti), sorbetto (B, AB), gelato (nessun tipo sanguigno), jogurt congelato (A, B, AB), budino di latte intero (B), latte scremato (B, AB), latte di soia o riso (tutti)



*Cayce Quarterly, inverno 2016*

