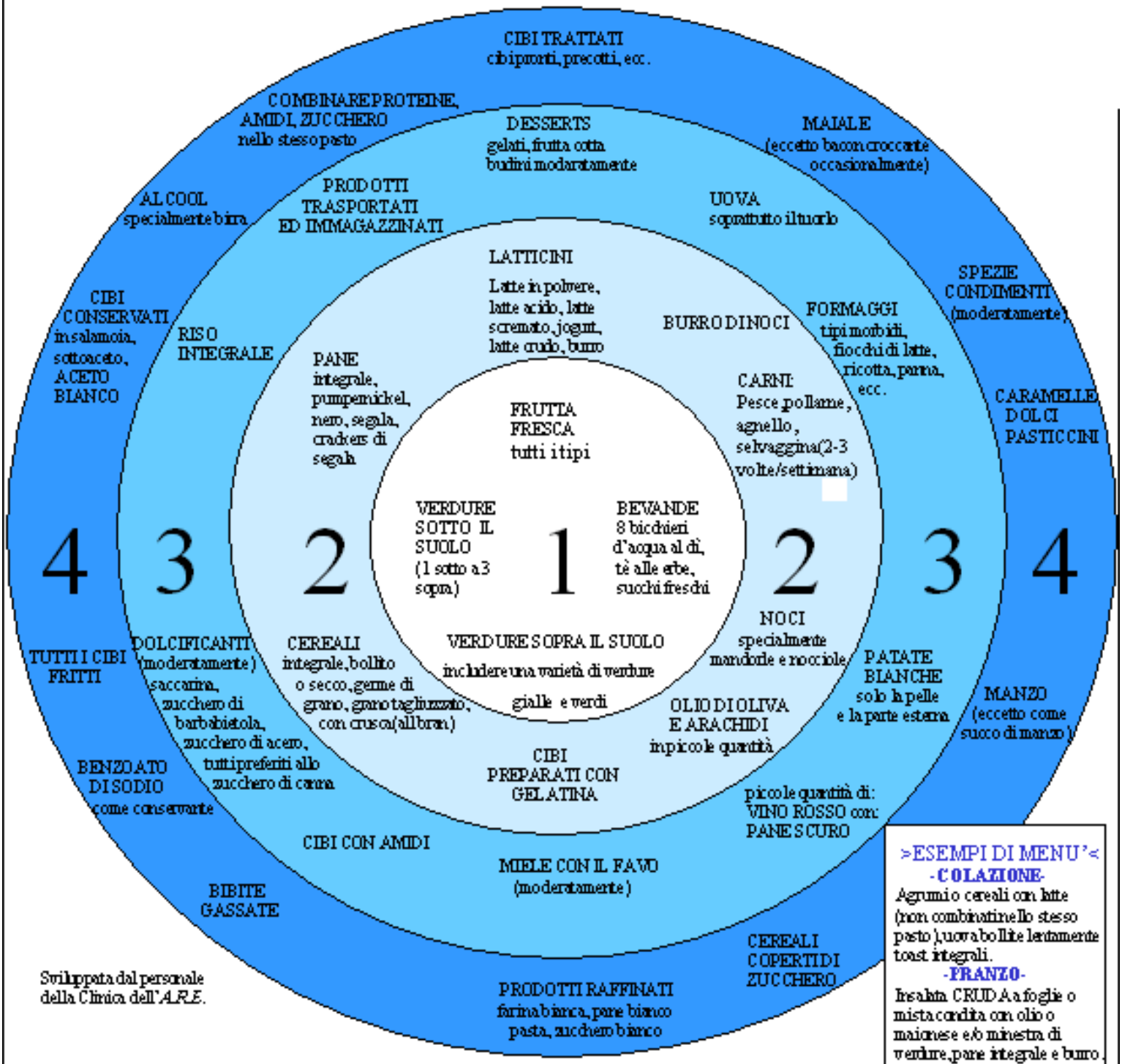
"Quello che pensiamo e quello che mangiamo - combinati insieme - fa di noi quello che siamo fisicamente e mentalmente"

288-38

Dieta basica



Sviluppata dal personale della Clinica dell'*A.R.E.*

-SPIEGAZIONI-

Cerchio 1: *l'80% del vostro consumo alimentare giornaliero dovrebbe consistere di cibi inclusi in questo cerchio (cibi alcalini) - quattro su cinque porzioni medie.*
Cerchio 2: *il 20% del vostro consumo alimentare giornaliero dovrebbe consistere di cibi inclusi in questo cerchio.*
Cerchio 3: *non più di tre volte alla settimana.*
Cerchio 4: *evitare questi cibi.*

>ESEMPI DI MENU'<

-COLAZIONE-

Agrumi o cereali con latte (non combinati nello stesso pasto), uova bollite lentamente toast integrali.

-PRANZO-

Insalata CRUDA a foglie o mista condita con olio o maionese e/o minestra di verdure, pane integrale e burro.

-CENA-

Carne: pesce, pollame o agnello verdure bollite (incluse una varietà di verdure da sopra e sotto il suolo, verdi e gialle) Desserts occasionali. Evitare bevande coi pasti.