

MAD MUD

Fango attivo

VERALAB

CONSIGLI ALIMENTARI



VERALAB

IL LABORATORIO DELL'ESTETISTA CINICA



MAD MUD

Fango attivo

VERA LAB

MAD MUD - FANGO ATTIVO

I consigli alimentari forniti hanno natura generale e sono pubblicati a scopo informativo, pertanto non si sostituiscono in alcun caso al parere del vostro medico o nei casi specifici di altri operatori sanitari che si occupino personalmente della vostra salute.

COLAZIONE

A scelta tra:

- A** 1 bicchiere di latte di soia, di mandorle o di riso
+ 2 manciate di frutti rossi o frutti di bosco, anche congelati
+ 4-5 noci
- B** 1 fetta di pane integrale + 1/2 avocado + 1 cucchiaino di burro di arachidi
- C** 1 budino di soia al cioccolato
- D** 1 yogurt greco 0,1-0,2% grassi + 1 cucchiaino di miele + 5 noci

N.B. Si può sempre aggiungere 1 tisana con acqua, limone e zenzero oppure 1 tazza abbondante di tè verde.

METÀ MATTINA

A scelta tra:

- A** Macedonia di frutta fresca + 40g di cioccolato fondente (almeno 70%)
- B** Centrifuga o estratto di frutta e verdure in rapporto 1 : 2 (1 frutto : 2 vegetali)
+ 7 mandorle

PRANZO

A scelta tra:

- A** Riso integrale o rosso integrale 1 tazza + 3 cucchiaini di ceci bolliti + bieta o zucchine
- B** Salmone/tonno al naturale + 1/2 piatto piano di verdura + 1 fetta di pane integrale
- C** 5-6 Patate novelle lesse + pollo o arista maiale + 1/2 piatto piano verdura grigliata
- D** Quinoa o couscous 2 tazzine + 1/2 piatto piano di verdura fresca + 4

cucchiaini di lenticchie

- E** 1 fetta di pane integrale + frittata di 1 uovo e 1 bianco + spinaci o altra verdura
- F** Insalata con feta greca o formaggio magro + almeno 2 tipi di verdura + crostini di pane/1 pacchetto di crackers integrali
- G** 2 filetti di pesce fresco o surgelato al forno + 1/2 piatto di verdura a scelta + 1 fetta di pane integrale

Usare come condimento 1 cucchiaino di olio e limone, spezie, aceto secondo preferenza. Si può aggiungere ad ogni pasto un piatto fondo di brodo vegetale, rigorosamente senza dado.

METÀ POMERIGGIO

A scelta tra:

- A** 1 spremuta d'arancia o di melograno non zuccherata + 1 manciata di pistacchi non salati o di pinoli
- B** 3 mandarini freschi
- C** 1 mela o 1 arancia o 1 banana
- D** 1 cioccolatino fondente

CENA

A scelta tra:

- A** 1 bisticchina di manzo senza osso + carote o peperoni rossi + 1 frutto piccolo
- B** Pesce alla griglia + 5-6 patate novelle + insalata, rucola e carote crude + 1 frutto piccolo
- C** 2 uova sode + zucchine o altra verdura (almeno 1/2 piatto piano) + 1 pacchetto di crackers integrali + 1 frutto piccolo
- D** Petto di pollo o tacchino alla griglia + verdura a scelta + 1 fetta di pane integrale + 1 frutto piccolo
- E** 1 piatto fondo, pieno fino al bordo di minestrone o passato di verdure + 1 cucchiaino di formaggio se gradito.
- F** 1 tazzina da caffè di riso integrale cotto in brodo vegetale + 1 fetta di parmigiano o 5 fette di prosciutto cotto + 1/2 piatto di verdura

N.B. La frutta si può mangiare anche ad una mezzora dal pasto.

Usare come condimento 1 cucchiaino di olio e limone, spezie, aceto secondo preferenza.

MAD MUD
Fango attivo

VERALAB

bellavera.it

CONDIVIDI CON NOI I TUOI RISULTATI!



Bellavera Beautytherapy Milano



L'estetista Cinica



VERALAB

IL LABORATORIO DELL'ESTETISTA CINICA



bellavera
beautytherapy

P.zza Buonarroti, 32 - 20145 Milano
+39 02 43986566 - info@bellavera.it