

LA DIETA NATURALE

E' una dieta caratterizzata dal largo uso di frutta e verdura soprattutto a pranzo, attraverso l'uso di succhi e centrifugati. In questo modo è possibile assumere grandi quantità di frutta e verdura eliminando la cellulosa in esse contenuta, che altrimenti, così abbondante, provocherebbe problemi di fermentazione con conseguente meteorismo. In questo modo invece, si assumeranno tante vitamine e sali minerali ed inoltre: si avranno un lieve effetto diuretico dovuto al potassio, lieve azione lassativa dovuta alla presenza di Sali minerali in grado di stimolare la peristalsi intestinale, scarso contenuto calorico, buon effetto energetico ed azione epato –protettiva e disintossicante dovuta alla presenza di zuccheri e acqua. Questa dieta, controindicata solo nei diabetici e in coloro che hanno problemi di iper-insulinemia (eccessiva produzione di insulina che, tra l'altro, rappresenta una condizione predisponente al diabete), permette di dimagrire circa 4 Kg. al mese.

COLAZIONE, TUTTI I GIORNI : The verde, 4 biscotti secchi o fette biscottate, una spremuta di due arance

LUNEDI'

Pranzo: Succo di pomodori e ravanelli.

Cena: Filetto di vitello (200 gr.) cotto al limone. Asparagi all'agro.

MARTEDI'

Pranzo: Succo di pomodoro, carote, sedano e limone.

Cena: Calamari (250 gr.) alla piastra. Insalata verde.

MERCOLEDI'

Pranzo: Succo di pesche, pere, mele.

Cena: Bresaola (150 gr.) condita con scaglie di Parmigiano Reggiano e limone. Carote lessate.

GIOVEDI'

Pranzo: Succo di arance, carote, finocchio, pompelmo.

Cena: Spezzatino di vitello (200 gr.) cotto al vino bianco. Insalata di pomodori.

VENERDI'

Pranzo: Succo di pomodoro, mele, pompelmo.

Cena: Spigola (250 gr.) lessata. Pinzimonio di finocchi, ravanelli, carote, sedani.

SABATO

Pranzo: Succo di ciliegie e arance

Cena: Pizza margherita. Insalata mista.

DOMENICA

Pranzo: Succo di fragole, pere, limone.

Cena: Pollo (250 gr.) arrosto. Patate bollite.

AVVERTENZE

1. Le quantità di verdure e frutta per il pranzo sono quelle necessarie per ottenere 300 cc. circa di succo centrifugato.
2. Per condire usare solo sale iposodico iodato, aceto o limone, tutti gli aromi, quattro cucchiaini d'olio extravergine di oliva al giorno, sempre "a crudo" sugli alimenti.
3. Le quantità delle verdure a cena sono a piacere.
4. Ogni giorno è consentito mangiare 150 gr. di pane.
5. A cena è possibile aggiungere un frutto da scegliere tra mela, pera, arancia oppure una fetta di anguria.
6. Bere ogni giorno almeno 1,5 litri di acqua oligominerale non gassata.