



Dott.ssa Stefania Maffei - Biologa Nutrizionista

342 6463961

www.stefaniamaffeinutrizionista.it

Schema "Pronto Intervento" - 3 giorni

A chi è consigliato?

A persone in buono stato di salute che vogliono riprendere in mano le sane abitudini alimentari e depurare l'organismo attraverso un'alimentazione sana e bilanciata.

Quanto dura?

Questo schema dura 3 giorni e si basa sulla scelta di alimenti che svolgono azioni principalmente depurativa, disintossicante, antiossidante e diuretica.

Quante volte si può ripetere?

Consiglio di seguire lo schema 1 volta al mese.

1° giorno

Colazione: Tè verde - 2 gallette di mais - 3 cucchiaini di marmellata non zuccherata di limone o arancia amara (frutti dall'azione sciogligrasso)

Spuntino: 1 ciotola di frutti di bosco (ricchi di antiossidanti)

Pranzo: 150 g di insalata belga (depurativa) - 80 g di riso integrale (antigonfiore, aiuta l'intestino)

Merenda: 1 fetta di ananas fresco (diuretico)

Cena: 150 g di nasello al vapore - 200 g di finocchi (diuretici)

2° giorno

Colazione: Tè verde - 2 gallette di riso - 3 cucchiaini di miele (energizzante)

Spuntino: 1 pera (regolarizza l'intestino)

Pranzo: 150 g di germogli (rimineralizzanti, vitaminizzanti e diuretici) - 80 g di orzo (diuretico) e 2 zucchine (diuretiche)

Merenda: 1 budino di soia (aiuta a stimolare le endorfine e la produzione di serotonina)

Cena: 120 g di pollo (apporta proteine nobili utili per i muscoli e antiadipe) alla griglia - 200 g di carote (ricche di antiossidanti)

3° giorno

Colazione: Caffè d'orzo (diuretico) - 2 gallette di riso - 3 cucchiaini di confettura di mela cotogna (energizzante)

Spuntino: 1 pompelmo rosa (ricco di enzimi, vitamine e minerali antiossidanti)

Pranzo: 150 g di cicoria (depurativa del sangue e diuretica) - 80 g di pasta di farro (non favorisce i gonfiori addominali)

Merenda: Latte di riso con un cucchiaino di cacao in polvere (migliora l'umore e attenua la fame nervosa)

Cena: 100 g di arrosto di vitello (apporta proteine nobili utili per i muscoli e antiadipe) - Broccoli cucinati al vapore - 50 g di riso (è antigonfiore) lessato oppure cotto al vapore

Prima di coricarti coccolati con una tazza di tisana depurativa a base di tarassaco, carciofo, cardo mariano, ortica, rosmarino e genziana: l'unico dolcificante ammesso è il succo d'acero. Inoltre, per condire i piatti affidati allo zenzero e alla curcuma ed evita qualsiasi altro tipo di condimento.

Infine, ricordati che non esiste dieta senza acqua: bevi almeno 8 bicchieri al giorno!