



Schema:

- 🥗 **Colazione:** frutta fresca di stagione. Latte vegetale con cereali integrali o biscotti integrali senza zucchero.
- 🍌 **Ore 10:** frutta fresca di stagione.
- 🕒 **Pranzo:** iniziare con insalata o verdura cruda condita con olio extravergine d'oliva e aceto di mele o limone o agro di umeboshi.
- 🌾 **Poi cereali integrali:** pasta, riso, orzo, miglio, monococco, segale, grani antichi, mais o pseudocereali: amaranto, quinoa, teff, canapa, ecc. conditi con verdure, pomodoro, pesto vegetale, avocado.
- 🍌 **Ore 17:** frutta fresca di stagione.
- 🕒 **Cena:** verdura cruda. Zuppa o passato di verdure. Legumi, che possono essere già nella zuppa.

🚫 Niente carne, pesce, latte e derivati, formaggi, salumi, alcolici, zucchero e sale raffinati, farina 00, bevande gassate e zuccherate.

✗ E non fumare!

👤 Chi non è a rischio ipertensione può usare moderatamente sale integrale.



🌿 I pasti iniziano sempre con gli alimenti crudi. Da integrare inoltre frutta secca come noci, nocciole, mandorle, pinoli, anacardi.

🌿 Occasionalmente condire con olio di lino o di canapa o di semi di zucca, che devono essere refrigerati e mantenuti al buio.

🌿 Solo occasionalmente soia e derivati. In particolare utilizzare tempeh in quanto un ottimo fermentato.

Altri fermentati da utilizzare: crauti crudi a fermentazione naturale, insalatini, kimchi.

- 🍷 **Dosi:** non pesare mai niente. Seguire il nostro istinto.

👤 Questo schema è ottimo sia per chi è sedentario che per gli sportivi.

➡ Soprattutto per gli sportivi ricordarsi di reintegrare acqua e sali minerali nutrendosi di molta frutta e verdura cruda.

🏃 E fare **attività motoria** tutti i giorni. Bastano trenta minuti a passo svelto per chi ha poco tempo a disposizione.

🚗 Usare l'automobile solo se indispensabile.

- 🍌 **Integratori:** il 75% degli italiani sono carenti di vit. B12 e di Vit. D3. Vegani compresi. Quindi è prudente integrare a periodi, soprattutto in inverno 75.000 u.i. di vitamina D3 al mese e 30 mcg di vit B12.

➡ Attenzione a queste carenze anche nei bambini integrando ovviamente dosi minori. Si trovano in commercio ottimi integratori di origine vegetale e già dosati per ogni età.

😊 Infine tranquilli a tavola senza tv o simili, senza discussioni e dedicando il giusto tempo ad una sana masticazione.