

DIETA “ zio Mike ” by Dott. BIELER

	L	M	M	G	V	S
COLAZIONE:	SPREMUTA FRESCA DI ARANCIA FRUTTA DI STAG. CAFFE'	IDEM	IDEM	IDEM	IDEM	IDEM
PRANZO:	INSALATA MISTA O 3 MELE (diverse)	FRUTTA O CRUDITE'	INSALATA MISTA SPAGHETTI con FRUTTI DI MARE PESCE	CRUDITE'	INSALATA MISTA PROSCIUTTO E MOZZARELLA	INSALATA SPAGHETTI +MARE PESCE
CENA:	BRODO BIELER	MINISTRONE SPINACI	FRUTTA O CRUDITE'	PASTA CON ZUCCHINE CARCIOFI E PATATE	SPINACI +FORMAGGI O SALUMI	FRUTTA O CRUDITE'

N.B. INSALATA MISTA: VARI TIPI DI INSALATE CON FANTASIA;

CRUDITE' DI STAGIONE: FINOCCHI-SEDANO-CETRIOLI-COCOMERI
POMODORI-INSALATA BELGA + “fantasia”;

OGNI 7 GG UN “BRODO BIELER” DISINTOSSICANTE;

IL PRANZO O LA CENA DI SOLO FRUTTA O VERDURA HA LA FUNZIONE DI
DEPURARE L'INTESTINO;

**LA DIETA, OVVIAMENTE, PUO' VARIARE OGNI SETTIMANA. SI
SOSTITUISCONO LE TIPOLOGIE DI LEGUMI, VERDURE E PESCE;**

LA FRUTTA MAI DOPO I PASTI. SE E' UN SUCCO ,15 M. PRIMA DEL PASTO,
SE FRUTTA SOLIDA ALMENO 30 M. ;

POSSIBILMENTE UNA PROTEINA ANIMALE X PASTO: CARNE O PESCE O
FORMAGGI O LEGUMI;

PREFERIRE IL PESCE E I LEGUMI ALLA CARNE ED I FORMAGGI;

EVITARE IL BURRO. UTILIZZARE OLIO EXTRA VERGINE

**“BRODO BIELER” per alcalinizzare il corpo:
SEDANO, ZUCCHINE e FAGIOLINI ALMENO 1° VOLTA X SETTIMANA
(preferibile il lunedì sera)**