

## Fase 1 Attiva

- Consumo di zuccheri ammesso inferiore a 30gr / giorno
- Ridotto consumo di grassi
- Consumo di proteine elevato : alto potere saziante, impedisce la perdita muscolare

Scegliere 1 porzione di carne al giorno		Quantità in grammi per porzione
Carni magre senza grasso visibile	Vitello magro e cavallo : scaloppina, fettina	100,00
	Manzo magro : filetto , roast-beef , noce , scamone, guancia, bianco costato.	100,00
	Agnello : coscia parte magra	100,00
	Pollame magro : petto di pollo senza pelle , fettina di tacchino , prosciutto di tacchino	120,00
Salumi magri	Carne secca sgrassata : Grisons, bresaola, Mostbröckli, carne secca	70,00
	Salumi : prosciutto sgrassato	70,00
	Bianco d'uovo	300,00
<b>oppure</b> Scegliere 1 porzione di pesce al giorno		
Pesce : bianco, magro Crostacei, frutti di mare	Filetto di nasello, merlano, merluzzo, halibut, scorfano, sogliola, coda di rospo, passera di mare, trota, sgombero, salmone fresco [affumicato max 100gr / sett. na], Tonno fresco (sott'olio max 80gr)	200,00
	Crostacei : gamberetti, scampi, aragoste, gamberi, 12 cozze di taglia media	150,00
	Molluschi : polipo, seppie, piovra, calamari	150,00
<b>E</b> Scegliere 2 porzioni di verdure al giorno		
Verdure cotte e crude	Funghi : porcini , chiodini , ovuli , ecc	300,00
	Verdure verdi e/o bianche come: verdure in foglie verdi tutte, cavolo, cavolfiore, cavolini di bruxelles, finocchio, sedano, indivia, broccoli, carciofi, zucchine, acetosa, barba di becco, funghi, ravanelli, cetrioli, porri, bietole, shirataki konjac, zucca bianca, radicchio	300,00
	Cruditè : Cetrioli , insalata , radicchio, funghi crudi, cavolo bianco, zucca bianca, Asparagi	300,00
<b>E</b> Scegliere 1 porzione di latticini al giorno		
Prodotto lattiero magro	Latte scremato	150,00
	Yogurt 0% naturale senza zuccheri né frutta	125,00
	Porzione di formaggio leggero : formaggio fresco 0%	25,00
	Formaggio bianco 0%, faisselle 0%	125,00
<b>E</b> Scegliere 3 porzioni di condimenti al giorno		
Condimenti	Bulbi : cipolla, aglio , scalogni , capperi	5,00 ou 2 c.c
	Senape senza zucchero, aceto di mela, succo di limone (1 al giorno), capperi	5,00 ou 2 c.c
	1 cucchiaino d'olio d'oliva o di colza	1 c.c
	Erbe aromatiche : basilico, prezzemolo, timo, erba cipollina, menta, aneto, dragoncello, alloro, rosmarino, coriandolo, ...	4 c.c
	<b>NB : Utilizzare una parte della vostra porzione di latticino per unire le salse</b>	

Durante la dieta vegetariana, potete sostituire la carne con una porzione di Tofu di 100gr o 50gr di soia o 300gr d'albume d'uovo.

### Scegliere il giusto metodo di cottura

Cottura	Al vapore, alla griglia, al microonde, alla piastra, con il barbecue, in stufato o la bollitura

Assumere unicamente gli alimenti autorizzati e descritti nella tabella corrispondente alla vostra fase del programma

## Fase 2 Transizione

- Reinserimento dei carboidrati

Scegliere 2 porzioni di carne al giorno		Quantità in grammi per porzione
Carni magre Salumi : magri	Coniglio , anatra senza grassi	100,00
	Manzo : bistecca con un 5% MG	100,00
	Vitello : fegato di vitello	100,00
	Carne secca sgrassata : coppa	70,00
	<b>oppure</b> Porzione di carne della fase 1	
<b>oppure</b> Scegliere 2 porzioni di pesce al giorno		
Pesce : bianco magro Crostacei, frutti di mare	Pesce : trota, acciughe naturali, tonno, sardine	200,00
	Crostacei : aragosta, granchio, astice	150,00
	Frutti di mare : ostriche, cozze, vongole	150,00
<b>oppure</b> Porzione di pesce della fase 1		
<b>E</b> Scegliere 2 porzioni di verdure al giorno		
Verdure e Verdure crude	Germogli e semi germogliati : soia germogliata, azukis , erba medica, crescione, senape, ...	300,00
	Verdure verdi : fagiolini, peperoni, melanzane, rape, carciofi, piselli, carote, porri, asparagi, zucca	300,00
	Verdure crude : cuore di palma , cavolo rosso, pomodoro, carota grattugiata, barbabietola	300,00
	Legumi : lenticchie, fave, favette, piselli (di tanto in tanto, 1-2 volte / settimana)	50,00 a crudo
<b>oppure</b> Porzione di verdure della fase 1		
<b>E</b> Scegliere 1 porzione di amidacea o farinacei al giorno		
Amidacei o farinacei	Pane integrale : +/- 2 fette	50,00
	Riso integrale o pasta integrale	50,00 a crudo
	Fruento, farro, quinoa, semola	50,00 a crudo
	Patate : +/-2 piccole patate	50,00
<b>E</b> Scegliere 1 porzione di latticino al giorno		
Prodotto lattiero magro	Cancoillotte naturale	25,00
	Formaggio bianco 20% grassi	125,00
	Formaggio fresco di capra o di pecora	25,00
	2 pizzichi di formaggio grattugiato	15,00
<b>oppure</b> Porzione di prodotto caseario della fase 1		
<b>E</b> Scegliere 1 porzione di frutta al giorno		
Frutta	1 mela, 1 pera, 1 pesca, 1 nettarina, 1 piccola banana, 1 kiwi	150,00
	Fragole, lamponi, mirtili	250,00
	1/2 fette di melone = 1 fetta di anguria = 1/4 di ananas fresca	200,00
	1 arancia, 4 clementine, 1 pompelmo, 6 susine, 4 prugne	150,00
	4 albicocche, 15 chicchi d'uva, 14 ciliegie	150,00
<b>NB : Si consiglia di consumare la frutta a colazione</b>		
<b>E</b> Scegliere 2 porzioni di materia grassa al giorno		
Materia grassa	Olio	1 cucchiaino
	Burro	1 piccola noce
	Margarina	1 piccola noce
	Panna fresca leggera con 15% di grassi	1 cucchiaino da brodo

### Scegliere bene il metodo di cottura

Cottura	Wok <b>oppure</b> Metodo di cottura della fase 1

Assumere unicamente gli alimenti autorizzati e descritti nella tabella corrispondente alla vostra fase del programma