

**La mia dieta DETOX**

***Salus***

# La mia dieta DETOX

## Perché

### La depurazione, quando?

- Nel cambio di stagione,
- Dopo le “abbuffate vacanziere” o a seguito di periodi di alimentazioni pesanti (tipo mense, fastfood, etc)
- Alla fine di trattamenti farmacologici

### Perché è importante alleggerire il lavoro del nostro apparato digerente?

Un apparato digerente che funziona bene ci permette di avere **più energia quotidianamente**, di affrontare meglio l'impegno giornaliero senza sensi di appesantimento, gonfiori disagiati.

Partendo dal mattino appena alzati è sempre una buona abitudine bere un bicchiere di acqua a temperatura ambiente, volendo con aggiunta di limone e zenzero fresco.

Una buona ed abbondante **colazione** ci prepara alla lunga giornata, è quindi importante dedicare a questo pasto il tempo necessario, non saltarlo ma bensì rivalutarlo come “molto importante”!

Gli **spuntini di mezza mattina e pomeriggio** ci aiutano ad arrivare a pranzo e cena meno affamati e meno scarichi di energia, per cui sono consigliati a tutti.

**Pranzo e cena equilibrati**, dove i cibi naturali, non processati dall'industria devono essere in predominanza.

A tutto questo l'aggiunta delle piante aromatiche e di alcune spezie porta ad un miglioramento della digeribilità del pasto.

# La mia dieta DETOX

## *Buono a Sapersi*

### Colazione

Il centrifugato o estratto di frutta e verdura può essere preparato partendo dai prodotti freschi, con l'aggiunta di latte vegetale e una porzione di carboidrati complessi come i fiocchi di avena, musli naturale e frutta secca.

### Spuntini

La frutta secca, se non mangiata a colazione, può essere sostituita da 1 frutto o 1 yogurt di soia o latte parzialmente scremato.

### Pranzo

Si può optare a scelta per un **piatto unico** di cereali composti ad esempio:

- riso venere, con piselli e gamberetti e verdure crude come contorno,
- grano saraceno con legumi e verdure crude
- quinoa con legumi e verdure

In alternativa un primo e un secondo con contorno di verdure fresche, ad esempio:

- riso con zucchine e pesce con radicchio
- grano saraceno con verdure e pollo con verdure crude
- farro o orzo con broccoli e tacchino con insalata

### Cena

Ecco alcune idee per un menù completo:

- pesce con verdure e riso integrale allo zafferano
- pollo o tacchino con verdure e grano saraceno
- tofu o minestrone di legumi e cereali misti per i vegetariani con verdure crude come contorno

# La mia dieta DETOX

*Buono a sapersi*

## L'idratazione

Il regime dietetico va accompagnato ad una corretta idratazione con **acqua minerale oligominerale** e durante il giorno utilizzare anche tisane depurative dopo i primi 3 giorni di detox continuare con 2 tazze di tisane al giorno.

## Altre indicazioni da tenere a mente

**NO frumento**

**NO latte**

**NO prodotti industriali**

**NO tè o caffè > al loro posto inserire le tisane**

È consigliato **un cucchiaino di spirulina in polvere a colazione** (o 3 tavolette)

**I legumi non devono essere in scatola.**

Alle tartine tostate si può sostituire anche muesli o fiocchi d'avena (sempre 30 gr)

Nello spuntino mattutino, si può usare anche frutta fresca

Il **minestrone** è inteso come **piatto unico** con primo, verdura e legumi

Alternativa al primo, si possono usare le tavolette/tartine come pane

Importanti le spezie, perché hanno proprietà antiossidanti e digestive

# La mia dieta DETOX

TI CONSIGLIAMO DI BERE ALMENO 1,5 L DI ACQUA OLIGOMINERALE DURANTE IL GIORNO

1

Giorno

## COLAZIONE

30 g di Gallette Mais  
100 ml di Tisana **Salus**  
Anice Finocchio Cumino  
Centrifugato con:  
200 ml di latte di mandorla  
150 g di mele  
300 g di finocchi  
2 g di cannella

## SPUNTINO

250 ml di Tisana **Salus**  
Anice Finocchio Cumino  
20 g di semi di zucca



## PRANZO

### Piatto unico

80 g di Riso Venere con 250 g di zucchine, 60 g di olive verdi,  
1 uovo intero di gallina sodo, 15 g di menta e con 1 cucchiaino di  
olio extravergine d'oliva

## MERENDA

250 ml di Tisana **Salus**  
Anice Finocchio Cumino  
150 g di clementine

## CENA

80 gr di farro  
con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva  
  
100 g di insalata mista condita  
con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva  
  
120 g di pesce magro con  
5 g di timo

# La mia dieta DETOX

TI CONSIGLIAMO DI BERE ALMENO 1,5 L DI ACQUA OLIGOMINERALE DURANTE IL GIORNO

# 2

## Giorno

### COLAZIONE

125 g di Yogurt di Soia  
30 g Gallette di Riso  
100 ml di Tisana **Salus**  
Anice Finocchio Cumino  
Centrifugato con:  
300 g di finocchi  
150 g di mele  
2 g di cannella

### SPUNTINO

250 ml di Tisana **Salus**  
Anice Finocchio Cumino  
20 g di anacardi



### PRANZO

#### Piatto unico

80 g di grano saraceno con 150 g di carote, 100 g di pollo, 6 g di rosmarino e con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

### MERENDA

250 ml di Tisana **Salus**  
Anice Finocchio Cumino  
100 g di banana

### CENA

80 gr di avena, 150 g di zucca e  
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva  
250 g di piselli freschi, 10 g di basilico e  
con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

# La mia dieta DETOX

TI CONSIGLIAMO DI BERE ALMENO 1,5 L DI ACQUA OLIGOMINERALE DURANTE IL GIORNO

# 3

## Giorno

### COLAZIONE

30 g di Gallette Mais  
100 g di Tisana **Salus**  
Anice Finocchio Cumino  
Centrifugato con:  
200 g di latte di mandorla  
150 g di mele  
150 g di carote  
2 g di cannella

### SPUNTINO

250 ml di Tisana **Salus**  
Anice Finocchio Cumino  
20 g di noci secche



### PRANZO

#### Piatto unico

70 g di Riso Rosso con 150 g di radicchio rosso, 40 g di legumi secchi, 7 g di timo e con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

### MERENDA

250 ml di Tisana **Salus**  
Anice Finocchio Cumino  
150 g di mele

### CENA

80 gr di tartine tostate di grano saraceno  
  
150 g di cicoria catalogna condita  
con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva  
  
120 g di pesce magro con  
5 g di timo con 1 cucchiaino di olio  
extravergine d'oliva

# La mia dieta DETOX

TI CONSIGLIAMO DI BERE ALMENO 1,5 L DI ACQUA OLIGOMINERALE DURANTE IL GIORNO

# 4

## Giorno

### COLAZIONE

120 g di Yogurt Greco 0%  
100 g di Tisana *Salus*  
Anice Finocchio Cumino  
30 g di gallette di riso  
Centrifugato con:  
200 g di arance  
150 g di carote  
2 g di cannella

### SPUNTINO

250 ml di Tisana *Salus*  
Anice Finocchio Cumino  
20 g di mandorle dolci secche

### PRANZO

#### Piatto unico

70 g di tartine tostate di Grano Saraceno, 150 g di verza, 100 g di pollo, 7 g di timo e con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

### MERENDA

250 ml di Tisana *Salus*  
Anice Finocchio Cumino  
150 g di clementine

### CENA

80 gr di quinoa  
100 g di sedano rapa condito  
con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva  
300 g di fave, 10 g di basilico e  
con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

# La mia dieta DETOX

TI CONSIGLIAMO DI BERE ALMENO 1,5 L DI ACQUA  
OLIGOMINERALE DURANTE IL GIORNO

# 5

## Giorno

### COLAZIONE

125 g di Yogurt di Soia  
100 g di Tisana *Salus*  
Anice Finocchio Cumino  
30 g di gallette di riso  
Centrifugato con:  
150 g di mela  
300 g di finocchi  
2 g di cannella

### SPUNTINO

250 ml di Tisana *Salus*  
Anice Finocchio Cumino  
20 g di anacardi

### PRANZO

#### **Piatto unico**

80 g di Riso Venere, 250 g di zucchine, 100 g di coniglio, 60 g di olive verdi, 7 g di timo e con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

### MERENDA

250 ml di Tisana *Salus*  
Anice Finocchio Cumino  
100 g di banana

### CENA

80 gr di orzo perlato  
150 g di carciofi conditi  
con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva  
120 g di pesce magro, 10 g di menta e  
con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

# La mia dieta DETOX

TI CONSIGLIAMO DI BERE ALMENO 1,5 L DI ACQUA OLIGOMINERALE DURANTE IL GIORNO

# 5

Giorno

## COLAZIONE

30 g di Gallette di Riso  
100 g di Tisana *Salus*  
Anice Finocchio Cumino  
Centrifugato con:  
*200 ml di latte di riso*  
*200 g di pesche*  
*150 g di carote*  
*2 g di cannella*

## SPUNTINO

250 ml di Tisana *Salus*  
Anice Finocchio Cumino  
20 g di mandorle dolci secche

## PRANZO

### Piatto unico

100 di insalata mista, 70 g di Quinoa, 40 g di legumi secchi, 50 g di avocado, 50 g di succo di limone, 7 g di timo e con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

## MERENDA

250 ml di Tisana *Salus*  
Anice Finocchio Cumino  
200 g di pesche

## CENA

80 gr di tartine tostate di grano saraceno  
  
150 g di barbabietole rosse condita  
con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva  
  
120 g di pesce magro con  
20 g di capperi sott'aceto e  
con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

# La mia dieta DETOX

TI CONSIGLIAMO DI BERE ALMENO 1,5 L DI ACQUA  
OLIGOMINERALE DURANTE IL GIORNO

# 6

Giorno

## COLAZIONE

30 g di Gallette Mais  
100 ml di Tisana *Salus*  
Anice Finocchio Cumino  
Centrifugato con:  
*200 ml di latte di mandorla*  
*150 g di mele*  
*300 g di finocchi*  
*2 g di cannella*

## SPUNTINO

250 ml di Tisana *Salus*  
Anice Finocchio Cumino  
20 g di semi di zucca

## PRANZO

### Piatto unico

80 g di Riso Venere con 250 g di zucchine, 60 g di olive verdi,  
1 uovo intero di gallina sodo, 15 g di menta e con 1 cucchiaio di  
olio extravergine d'oliva

## MERENDA

250 ml di Tisana *Salus*  
Anice Finocchio Cumino  
150 g di clementine

## CENA

80 gr di farro  
con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva  
  
100 g di insalata mista condita  
con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva  
  
120 g di pesce magro con  
5 g di timo

# La mia dieta DETOX

TI CONSIGLIAMO DI BERE ALMENO 1,5 L DI ACQUA  
OLIGOMINERALE DURANTE IL GIORNO

7  
Giorno

## COLAZIONE

120 g di Yogurt Greco 0%  
100 g di Tisana *Salus*  
Anice Finocchio Cumino  
30 g di gallette di riso  
Centrifugato con:  
200 g di arance  
150 g di carote  
2 g di cannella

## SPUNTINO

250 ml di Tisana *Salus*  
Anice Finocchio Cumino  
20 g di mandorle dolci secche

## PRANZO

### Piatto unico

70 g di tartine tostate di Grano Saraceno, 150 g di verza, 100 g di pollo, 7 g di timo e con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

## MERENDA

250 ml di Tisana *Salus*  
Anice Finocchio Cumino  
150 g di clementine

## CENA

80 gr di quinoa  
100 g di sedano rapa condito  
con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva  
300 g di fave, 10 g di basilico e  
con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

# La mia dieta DETOX

## Le alternative

In caso di  
intolleranze o allergie

A **colazione** puoi scegliere tra:

- 250 ml di latte di soia
  - 200 ml di latte di mandorle o di riso
  - 125 g di yogurt di soia
  - 150 g di yogurt da latte parzialmente scremato
  - 120 g di yogurt greco 0%
- 
- 30 g di tartine tostate di grano saraceno o di quinoa o di mais o di riso

Frutta fresca (puoi scegliere a seconda della stagionalità)

- 100 g di uva o melagrane
- 150 g amarene o ananas a fette o clementine o mele o mora di gelso o prugne o
- 200 g di arance o melone estivo o nespole o albicocche o pesche
- 250 g di melone invernale o pompelmo rosa
- 300 g di limoni
- 350 g di cocomero

**Se non hai la possibilità di preparare il centrifugato puoi optare per una spremuta con 200 g d'arancia.**

Per lo **spuntino del mattino** puoi scegliere tra 20 g di:

-

# La mia dieta DETOX

## Le alternative

### In caso di intolleranze o allergie

A **pranzo** puoi scegliere tra

- 80 g di riso venere integrale o grano saraceno o miglio decorticato
- 70 g di quinoa o riso rosso o gallette di riso o tartine tostate di grano saraceno o tartine tostate di quinoa
- 250 g di minestrone di verdure

Verdure (puoi scegliere a seconda della stagionalità)

- 100 g di insalata mista o barbabietole rosse o carciofi o tarassaco
- 150 g di radicchio rosso o verde o scarola o carote o cavolo cappuccio rosso o indivia o bieta o verza
- 200 g di cetrioli o fiori di zucca o zucca gialla o rape
- 230 g di fagiolini
- 250 g di zucchine

In alternativa a pesce, uova o carne

- 40 g di legumi secchi
- 120 g di legumi freschi

A **merenda** puoi scegliere tra (puoi scegliere a seconda della stagionalità)

- 100 g di mandaranci o banane o mango o melagrane
- 150 g clementine o mele o mora di gelso o ciliegie o susine
- 200 g di albicocche o melone estivo o nespole o papaya o pesche o prugne gialle o ribes nero
- 250 g di melone invernale

# La mia dieta DETOX

## Le alternative

### In caso di intolleranze o allergie

A **cena** puoi scegliere tra

- 80 g di orzo perlato o tartine tostate di grano saraceno o farro o miglio decorticato o quinoa o avena o riso integrale sbramato

Verdure (puoi scegliere a seconda della stagionalità)

- 100 g di porri o sedano rapa o insalata mista o carote
- 110 g di verza
- 150 g di radicchio rosso o verde o indivia o bieta o verza o carciofi o barbabietola rossa o cicoria catalogna o zucca gialla
- 200 g di finocchi o fiori di zucca o cetrioli
- 230 g di fagiolini
- 250 g di zucchine

In alternativa a 120 g di pesce magro puoi scegliere

- 40 g di legumi secchi o fagioli con l'occhio o ceci
- 50 g di fave secche
- 250 g di piselli freschi
- 300 g di fave

Questo regime dietetico è stato redatto dalla dott.ssa **Patrizia Milza**  
Specialista in Scienze dell'Alimentazione e Biologa Nutrizionista.