

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.