

SECONDA FASE DI MANTENIMENTO Durata: 10 giorni

1. PRIMA COLAZIONE

- ½ BICCHIERE DI FRULLATO DI ALGHE (APPENA SVEGLI)
- 1 Tazza di the o karkadè al limone (usare dolcificante al posto dello zucchero)
- 1 Bicchiere di spremuta di agrumi (senza zucchero)

OPPURE (IN ALTERNATIVA delle sopraelencate bevande):

- ½ BICCHIERE DI FRULLATO DI ALGHE (APPENA SVEGLI)
- 1 Tazza di soia (senza lattosio NO latte di mandorla)

2. SPUNTINO DI METÀ MATTINA (ore 10 - 10.30 circa)

- da 1 a 2 cucchiaini di Paté Alghemar (da spalmare su due crackers o due fettine di pane integrale oppure due fette biscottate integrali)
- Lo spuntino con Paté può essere sostituito con mezzo bicchiere di Alghemar

3. PRANZO

- ½ BICCHIERE DI FRULLATO DI ALGHE + 1 Mela cruda (da prendere almeno 30 minuti prima di mangiare)
- 1 Piatto di pasta asciutta (70 gr. per le donne, 100 gr. per gli uomini di pasta asciutta pesata cruda)
- La pasta asciutta può essere condita con olio o salsina naturale di pomodoro oppure con del paté Alghemar
- In alternativa alla pasta asciutta si può scegliere tra: Quinoa, Miglio, Amaranto, Bulgur oppure Farro (NO PASTA AI LEGUMI)

4. SPUNTINO DI METÀ POMERIGGIO (ore 16 - 17 circa)

- da 1 a 2 cucchiaini di Paté Alghemar (da spalmare su due crackers o due fettine di pane integrale oppure due fette biscottate integrali)
- Lo spuntino con Paté può essere sostituito con mezzo bicchiere di Alghemar

5. CENA

- ½ BICCHIERE DI FRULLATO DI ALGHE (da prendere almeno 30 minuti prima di mangiare).
- Seitan (quantità 125 gr) o Tofu ai ferri (quantità 125 gr) o Tampè (quantità 125 gr)
- o Quinoa (quantità 60/70 gr) oppure Wurstel di soia (quantità 125 gr)
- È OBBLIGATORIO ALTERNARE GLI ALIMENTI GIORNALMENTE
- Verdura cruda ma poco condita carote, insalata, zucchine crude, pomodori, sedano, cetrioli, finocchi
- NON MANGIARE PATATE E NEMMENO LEGUMI
- Mezzo panino, senza mollica 30 gr. circa oppure 3 gallette di mais non di riso

NOTE

Il secondo ciclo viene chiamato di mantenimento perché si mantiene il peso raggiunto nel primo ciclo.

- Non saltare gli spuntini. (Punti 2 e 4)
- Nel caso di un leggero senso di fame, mangiare del finocchio crudo o dei sottaceti, (anche fuori dai pasti), come cetrioli, cipolline o giardiniera, l'importante che siano sottaceti e NON sott'olio.
- Per pranzo: subito dopo aver bevuto il mezzo bicchiere di frullato d'alga, mangiare una mela e dopo almeno 30 minuti mangiare la pasta asciutta.

- IL PRANZO E LA CENA POSSONO ESSERE INVERTITI

- SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI SPEZIE IN ALTERNATIVA AI CONDIMENTI

ALLA FINE DELLE 2 FASI, SE HAI RAGGIUNTO IL TUO PESO FORMA SI CONSIGLIA IL MANTENIMENTO CON ALGATONIC 125 ml a colazione e 125 ml a metà pomeriggio. SE INVECE DEVI ANCORA RAGGIUNGERE IL TUO PESO FORMA, RIPETI LE 2 FASI CON ALGHEMAR.



Se il sapore non fosse gradito è possibile correggerlo con l'aggiunta, al momento, di piccole quantità di succo di limone o di arancia al frullato versato nel bicchiere. Qualora si desideri togliere l'aroma di semi di finocchio basterà aggiungere 4-5 cucchiaini di latte al bicchiere di frullato, mescolare e lasciare depositare la sospensione per qualche minuto prima di berla.

CONSIGLI ALIMENTARI DA ABBINARE ALLA FILOSOFIA ALIMENTARE PER IL CONSUMO DEI PRODOTTI A BASE DI ALGHE MARINE



PRIMA FASE Durata: 10 giorni

1. PRIMA COLAZIONE

- 1 BICCHIERE DI FRULLATO DI ALGHE DA 125 ml (APPENA SVEGLI)
- 1 Tazza di the o karkadè al limone (usare dolcificante al posto dello zucchero)
- 1 Mela (se frullate, prepararle con acqua o mezza tazza di latte di soia senza lattosio) (NO latte di mandorla)

2. SPUNTINO DI METÀ MATTINA (ore 10 - 10.30 circa)

- da 1 a 2 cucchiaini di Paté Alghemar (da spalmare su due crackers o due fettine di pane integrale oppure due fette biscottate integrali)
- Lo spuntino con Paté può essere sostituito con mezzo bicchiere di Alghemar

3. PRANZO

- 1 BICCHIERE DI FRULLATO DI ALGHE DA 125 ml (da prendere almeno 30 minuti prima di mangiare)
- 1 o 2 mele crude
- 1 vasetto dessert di soia alla vaniglia (O SENZA LATTOSIO PER INTOLLERANTI)
- (oltre agli alimenti elencati bere una tazza di brodo vegetale)

4. SPUNTINO DI METÀ POMERIGGIO (ore 16 - 17 circa)

- da 1 a 2 cucchiaini di Paté Alghemar (da spalmare su due crackers o due fettine di pane integrale oppure due fette biscottate integrali)
- Lo spuntino con Paté può essere sostituito con mezzo bicchiere di Alghemar

5. CENA

- 1 BICCHIERE DI FRULLATO DI ALGHE DA 125 ml (da prendere almeno 30 minuti prima di mangiare)
- Seitan (quantità 125 gr) o Tofu ai ferri (quantità 125 gr) o Tampè (quantità 125 gr) oppure Wurstel di soia (quantità 125 gr) oppure Quinoa (70 gr. e condita con verdure)
- Verdura cruda ma poco condita carote, insalata, zucchine crude, pomodori, sedano, cetrioli, finocchi
- NON MANGIARE PATATE E NEMMENO LEGUMI

6. PRIMA DI CORICARSI

- da 1 a 2 cucchiaini di Paté Alghemar (da spalmare su un cracker, fettina di pane integrale o fetta biscottata integrale)

CONSIGLI UTILI

Per il brodo vegetale: 3 Carote, 3 Cipolle, 3 Zucchine, 3 Coste Sedano, 3 Litri d'acqua
Cuocere, Frullare, salare molto poco e aggiungere un cucchiaino di olio extra vergine di oliva a crudo
Bere una tazza grande. (DA CONSERVARE IN FRIGORIFERO)

NOTE

- Informare sempre il proprio medico del cambio di regime alimentare.
- Pesarsi e prendere le misure giro vita, cosce e fianchi.
- Il bicchiere di frullato d'alghe deve essere di 125 ml. (come i vasetti dello yogurt).
- Per colazione: prima di tutto bere il bicchiere di frullato d'alghe, successivamente la tazza di the e la mela.
- Non saltare gli spuntini. (Punti 2 e 4)
- Per pranzo, le mele devono essere crude.
- Nel caso di un leggero senso di fame, mangiare del finocchio crudo o dei sottaceti, (anche fuori dai pasti), come cetrioli, cipolline o giardiniera, l'importante che siano sottaceti e NON sott'olio.
- Punto 6 (prima di coricarsi): questo spuntino può essere evitato da coloro che si sentono appagati dalla cena.

- IL PRANZO E LA CENA POSSONO ESSERE INVERTITI

- SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI SPEZIE IN ALTERNATIVA AI CONDIMENTI
- Astenersi da bevande alcoliche, gassate e zuccherate, ovviamente è obbligatoria la completa astinenza da dolci di qualunque genere.
- Limitare il caffè a un massimo di due al giorno.
- Bere molta acqua, preferibilmente non gassata.
- Tenere l'intestino costantemente libero per mezzo di tisane alle erbe, poiché cambiando alimentazione può verificarsi un pò di stipsi e/o stitichezza.

Se il sapore non fosse gradito è possibile correggerlo con l'aggiunta, al momento, di piccole quantità di succo di limone o di arancia al frullato versato nel bicchiere. Qualora si desideri togliere l'aroma di semi di finocchio basterà aggiungere 4-5 cucchiaini di latte al bicchiere di frullato, mescolare e lasciare depositare la sospensione per qualche minuto prima di berla.