vitaminity.com
nutrition & nutraceutical awareness

Dieta settimanale suggerita contro le imperfezioni della pelle
A cura della Dott.ssa Irene Granucci - Biologa Nutrizionista

PASTO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	•1/2 tazza di Kefir con fiocchi di avena integrali e mirtilli + Vitaminity Anti-Sebum (2/4 cps.)*	•1/2 tazza di Kefir con fiocchi di avena integrali e mirtilli + Vitaminity Anti-Sebum (2/4 cps.)*	•1/2 tazza di Kefir con fiocchi di avena integrali e mirtilli + Vitaminity Anti-Sebum (2/4 cps.)*	•1/2 tazza di Kefir con fiocchi di avena integrali e mirtilli + Vitaminity Anti-Sebum (2/4 cps.)*	•1/2 tazza di Kefir con fiocchi di avena integrali e mirtilli + Vitaminity Anti-Sebum (2/4 cps.)*	•1/2 tazza di Kefir con fiocchi di avena integrali e mirtilli + Vitaminity Anti-Sebum (2/4 cps.)*	•1/2 tazza di Kefir con fiocchi di avena integrali e mirtilli + Vitaminity Anti-Sebum (2/4 cps.)*
Pranzo	•Verdure crude di stagione, frittatina alla cicoria, una tazza di riso integrale	•Verdure crude di stagione, orzo con pomodorini, olive, mandorle e basilico, merluzzo al vapore	•Verdure crude di stagione, pasta al pesto fresco fatto in casa	•Verdure crude di stagione, una tazza di farro integrale, salmone cotto al vapore con un cucchiaio di yogurt greco	•Verdure crude di stagione, pasta e lenticchie condita con olio evo e parmigiano	•Verdure crude di stagione, una tazza di riso basmati, pollo alla piastra all'orientale con lime e arachidi	•Verdure crude di stagione, insalata di orzo e primosale
Cena	•Polpo con patate •verdure lesse •un frutto di stagione	•Ricotta condita •insalata verde •un frutto di stagione	•Arrosto con patate al forno •verdure lesse •un frutto di stagione	•Polpette di verdure e legumi •insalata fresca con noci •un frutto di stagione	•Sgombro al forno •verdure gratinate •un frutto di stagione	•Spaghetti allo scoglio •verdure a piacere •un frutto di stagione	•Buger di legumi •pinzimonio di verdure •un frutto di stagione

** 4 cpc per un ciclo di 6/8 mesi per poi proseguire con 2 capsule come mantenimento*

SPUNTINI: un estratto con 150 ml di latte di cocco, un frutto e 2 verdure
Durante il giorno bere acqua e tisane con menta e ortica o ibisco e frutti rossi