

DIETA ROTAZIONALE IN 4 GIORNI

1° GIORNO	
FRUMENTO	Pane, pasta, pizza, taralli, crostini...
CARNE	Manzo, agnello, pollo, coniglio, tacchino, maiale...
2° GIORNO	
RISO	Risotto, insalata di riso, supplì, riso soffiato, gallette di riso...
PESCE	Pesce azzurro: alici, merluzzo, maccarello, ...sogliola, salmone, pesce spada, calamari, seppie polipi, tonno...
3° GIORNO	
MAIS	Polenta, fiocchi di mais, mais lessato in barattolo, pop corn...
UOVA	Nella maniera preferita: alla coque, lesse, al pomodoro, a frittata, a omelette...
4° GIORNO	
PATATE E CEREALI	Patate lessate, al forno, in umido, fritte..., farro orzo, grano saraceno, miglio ...
LEGUMI E LATTE	Fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli, soia..., latte, formaggi, yogurt...
DA ASSOCIARE LIBERAMENTE	Frutta, verdure, condimenti vegetali, spezie, odori

LO SCHEMA DI DIETA VA SEGUITO PER 2 O 3 SETTIMANE