**colazione**

**se preferisci il dolce….**
1) yogurt di soia 1 vaschetta o 1 biolassi (bevanda fermentata che puo’ trovare in vari gusti )+fiocchi soffiati di kamuth o farro 2 manciate

2) spremuta di due arance ed un limone( fin quando troverai buone le arance, nel periodo estivo usa solo 1 limone) in un bicchiere di acqua a basso residuo fisso /300 ml acqua ) )+ 4-8 biscotti di riso

3) una tazza di latte di cereali a scelta ( riso, avena, soia )+ 3 gallette miglio e riso composta di frutta, ( 2 cucchiaino per ogni galletta)oppure scegliere marmellata fatta in casa con zuccheri inferiori al 30 % , rotazione tra albicocca-fichi-prugne-ciliegia-lamponi

4) te’ verde una tazza da 300 ml , raffreddato con 1 -2 cubetto di ghiaccio + un cornetto di farina di kamuth da farcire come sopra

**se preferisci il salato**
3 )spremuta di due arance ed un limone + 2-4 gallette di kamuth / mais/ wasa alla segale farcite con crema di formaggio tofu ( soia ) ai vari gusti ( dose crema di tofu= 1 cucchiaio da minestra per galletta )

4) come sopra + wasa alla segale n° 2-4 con burro ghee ( 1 velo da circa 10 grammi ) e una fetta di salmone per ogni coppia di gallette o wasa

5) come sopra , cambiando la farcitura :20 gr di ricotta di capra o pecora

 **Proposte x il pranzo e cena (14 pasti )**
Iniziare sempre con un contorno crudo o cotto al dente , a pranzo meglio prediligere i contorni crudi e a cena quelli cotti, pero’ puoi anche invertire

**La rotazione dovrebbe seguire questo schema:

A)un contorno + un secondo piatto a scelta tra :**

**\*soia ( fagioli di soia lessati / ripassati in padella oppure due manciate di germogli di soia ),**

**\* pesce(200-300 gr pesato ‘’non pulito’’ oppure quanto ne vuoi ),**

**\*uova ( n ° 2 per pasto cotte a fuoco basso),**

**\*legumi 200 gr ,**

**\*carne 100 gr ( biologica o chianina o nostrana da allevamento di azienda agricola )**

**+ pane in forma di : grissini, focaccia, fette, da alternare tra i vari cereali come kamuth, segale tipo fette wasa, gallette di mais e riso o crackers di kamuth

B)un contorno seguito da un primo piatto di pasta BIO( alternare quella di kamuth, con quella di mais oppure quella di grano saraceno ) cucinato con sugo di verdure o pesce ( escludendo il pomodoro che puoi assumere 3 volte al mese )in quantita’ di circa 60 gr

C) un contorno crudo seguito da riso nero Venere o il riso basmati in quantita’ di circa 70 gr , per il condimento usare almeno 150 gr di ortaggi o pesce

D) un piatto di carpaccio di pesce o , preparato con salmone, alici che puoi acquistare gia’ eviscerate, e prima devi scottarle al vapore o in padella x 2 minuti.**

 **Ortaggi da mettere sopra : sedano una costa, capperi giganti una manciata, olive verdi una manciata, cetriolo 1, insalata valeriana 1 manciata, carota 1,germogli 1 manciata .

Nb: assumere ad ogni pasto semi almeno 1 cucchiaio da minestra, i semi da scegliere sono: girasole lino , sesamo; devono essere alternate ai pasti del pranzo e cena, aggiunti alle pietanze : ortaggi, insalate, minestre.

attenzione a non cuocere i semi di lino

 Esempi di ricette di primi piatti

\*pasta grano saraceno o pizzoccheri con pesto e polipetti

\*riso allo speck e cavoli

\* insalata di riso nero o basmati condita con 1 legume ( 200 gr di ceci- lenticchie- piselli- fagioli di soia)+ verdure ripassate in padella a piacere ( porro- finocchio- zucchina- sedano)

\* riso alla marinara

\*riso al pesto con zucchine ( due a testa + 70 gr riso )

\*cous cous di kamuth con verdure e carne o solo verdure ( 70 gr a persona )

\* pasta di kamuth 70 gr con trota ( 1 filetto tagliato a cubetti piccoli)e due zucchine trifolate precedentemente con dell’aglio e prezzemolo fresco una manciata tritato a fine cottura della pasta

\*pasta bio 70 gr ( kamuth, mais, riso) cucinata con acciughe deliscate in padella ( almeno 15 acciughe, prezzemolo una manciata, mezza cipolla+ mezzo bicchiere di acqua )

 attenzione !!!!
 \*Almeno tre volte su 14

un secondo a base di uova biologiche o del contadino, cucinate da sole o con ortaggi :

\*alla coque con asparagi ( almeno 10 , questo costituisce un secondo contorno )

\*al tegamino con verza 100 gr a striscioline

\*frittatina in padella antiaderente con 2 uova e una cipolla dorata

\*frittatina come sopra con zucchine , almeno 2 , eventualmente anche con fiori di zucca n 6 a frittata

\* sode , lasciate cuocere solo 3 minuti e poi raffreddate da sole

\* sbattute in padella insieme a semi come spiegato

\* uova al tegamino con 7 fiori di zucca

 \*Almeno tre volte su 14

Un contorno crudo seguito da una porzione di pesce preferibilmente azzurro da 200 gr cucinato come
segue:

\*pesce azzurro al forno con zucchine, olive, finocchi, pomodoro, sedano verza (n quantita’ di almeno 200 gr )

\*sogliola al piatto \*

\*polpo bollito \*

\*acciughe o sarde cucinate al forno con zucchine, finocchi, sedano, olive**