

PROGRAMMA REMISE EN FORME - MENÙ SETTIMANALE DISINTOSSICANTE - DA SEGUIRE FINO AL 12° GIORNO

	AL RISVEGLIO	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
Lunedì	40ml di DepurNatura in 1,5l di acqua da bere durante la giornata + spremuta di due frutti a scelta tra (arancia, mandarino, mela, limone, ananas, kiwi, pompelmo, lamponi e mela rossa)	1 bicchiere di bevanda vegetale (soia, riso, avena) o di latte vaccino a basso tenore di lattosio + 1 fetta di pane integrale con 2 cucchiaini di marmellata di frutta biologica + 20 gocce di Pilosella composta in un bicchiere d'acqua	1 yogurt o frutta fresca di stagione (es: 2 prugne, 2 mandarini, ecc)	•prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde pasta o riso integrale con broccoli (carciofi o rape) + fettina di vitello con contorno di verdure grigliate miste + 20 gocce di Pilosella composta in un bicchiere d'acqua	1 tisana a base di tè verde + 2 mandarini o prugne	merluzzo (o dentice, orata, nasello, tonno rosso) alla griglia + insalata mista di stagione + 1 panino integrale
Martedì	40ml di DepurNatura in 1,5l di acqua da bere durante la giornata + spremuta di due frutti a scelta tra (arancia, mandarino, mela, limone, ananas, kiwi, pompelmo, lamponi e mela rossa)	1 tisana a base di tè verde + 2 fette biscottate integrali con 2 cucchiaini di miele + 20 gocce di Pilosella composta in un bicchiere d'acqua	1 bicchiere di bevanda vegetale (soia, riso, avena) o di latte vaccino a basso tenore di lattosio + 2 biscotti ai cereali	•prima del pasto: insalatina di finocchi (o cicoria) risotto allo zafferano + spigola al forno con contorno di spinaci saltati in padella + 20 gocce di Pilosella composta in un bicchiere d'acqua	1 tisana a base di frutti rossi + 1 mela rossa	tacchino (pollame o coniglio) alla griglia + zucca al forno (o zucchine lesse) + 1 panino integrale (o 3/4 gallette di riso o mais)
Mercoledì	40ml di DepurNatura in 1,5l di acqua da bere durante la giornata + spremuta di due frutti a scelta tra (arancia, mandarino, mela, limone, ananas, kiwi, pompelmo, lamponi e mela rossa)	caffè d'orzo + 2 fette biscottate al malto d'orzo con 2 cucchiaini di marmellata di frutta biologica + 20 gocce di Pilosella composta in un bicchiere d'acqua	1 bicchiere di bevanda vegetale (soia, riso, avena) + frutta secca	•prima del pasto: insalatina di pomodori e basilico fresco + pasta e legumi a scelta tra lenticchie, piselli, ceci, fave o fagioli + bietole lesse + 20 gocce di Pilosella composta in un bicchiere d'acqua	1 tisana a base di tè verde + 1 pera	salmone al forno + finocchi al vapore (o gratinati al forno) + 1 panino integrale (o 3/4 gallette di riso o mais)
Giovedì	40ml di DepurNatura in 1,5l di acqua da bere durante la giornata + spremuta di due frutti a scelta tra (arancia, mandarino, mela, limone, ananas, kiwi, pompelmo, lamponi e mela rossa)	1 tisana a base di tè verde + 1 fetta di pane integrale con 2 cucchiaini di marmellata di frutta biologica + 20 gocce di Pilosella composta in un bicchiere d'acqua	1 yogurt o frutta fresca di stagione (es: 2 prugne, 2 mandarini, ecc)	•prima del pasto: insalatina di finocchi (sedano o carote) cous-cous (riso integrale, orzo perlato o misto cereali) con minestrone di verdure di stagione + seppia (o calamari) alla griglia + 20 gocce di Pilosella composta in un bicchiere d'acqua	1 bicchiere di latte vaccino a basso tenore di lattosio + 2 gallette di riso con 2 cucchiaini di marmellata di frutta biologica	pollo lessato (o in padella) + rape lesse + 1 panino integrale
Venerdì	40ml di DepurNatura in 1,5l di acqua da bere durante la giornata + spremuta di due frutti a scelta tra (arancia, mandarino, mela, limone, ananas, kiwi, pompelmo, lamponi e mela rossa)	1 tisana a base di tè verde + 3 biscotti ai cereali + 20 gocce di Pilosella composta in un bicchiere d'acqua	frutta fresca di stagione (es: 1 mela, 1 pera, 3 mandarini, 2 kiwi)	•prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde orzo perlato con ortaggi di stagione (funghi, melanzane, zucchine, ecc) + bistecca di manzo alla griglia con contorno di carciofi lessi (o al forno) + 20 gocce di Pilosella composta in un bicchiere d'acqua	1 tisana a base di frutti rossi + 1 mela	polipo alla griglia (o pesce spada, sogliola, tonno rosso) + verdure miste al forno + 1 panino integrale
Sabato	40ml di DepurNatura in 1,5l di acqua da bere durante la giornata + spremuta di due frutti a scelta tra (arancia, mandarino, mela, limone, ananas, kiwi, pompelmo, lamponi e mela rossa)	1 tazza di tè nero + 2 fette di pane integrale tostato con 2 cucchiaini di miele + 20 gocce di Pilosella composta in un bicchiere d'acqua	frutta fresca di stagione (es: 1 mela, 1 pera, 3 mandarini, 2 kiwi) oppure frutta secca (mandorle, noci o mix)	•prima del pasto: insalatina di pomodori e mais pasta di farro (grano saraceno, mais o riso) con cime di rapa e peperoncino (cicorie lesse o altre verdure di campagna) + 2 triglie al forno (o altro pesce magro) + 20 gocce di Pilosella composta in un bicchiere d'acqua	tè verde + 1 mela gialla	tagliata di vitello (o manzo) + patate lesse + 3/4 gallette di riso
Domenica	40ml di DepurNatura in 1,5l di acqua da bere durante la giornata + spremuta di due frutti a scelta tra (arancia, mandarino, mela, limone, ananas, kiwi, pompelmo, lamponi e mela rossa)	1 bicchiere di bevanda vegetale (soia, riso, avena) o di latte vaccino a basso tenore di lattosio + 3 biscotti ai cereali (o integrali) + 20 gocce di Pilosella composta in un bicchiere d'acqua	piccola porzione di olive (o lupini)	•prima del pasto: insalatina mista di stagione tagliatelle (o altra pasta fresca) al ragù di manzo magro + arrosto misto + 20 gocce di Pilosella composta in un bicchiere d'acqua	tisana al finocchio (o camomilla)	crema di zucca (o porri, funghi) + 1 panino integrale (o 2/3 crostini integrali)

(* In ottemperanza alla legislazione italiana, le informazioni fornite hanno un valore educativo e non prescrittivo senza alcuna prerogativa strettamente terapeutica. I consigli forniti, infatti, sono tratti da bibliografie specializzate già esistenti e non costituiscono un servizio di dietologia, ma hanno l'esclusivo scopo di orientare verso una più sana alimentazione ed uno stile di vita più salutare.