

# DIARIO ALIMENTARE

DI

---

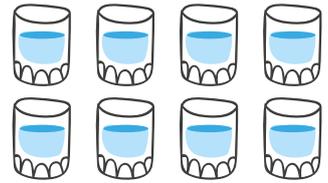




DIARIO DI .....

GIORNO .....

BICCHIERI DI ACQUA



COLAZIONE

---

---

---



PRANZO

---

---

---



SNACK

---

---

---



CENA

---

---

---



EXTRA

---

---

---



### ACQUA E NICHEL

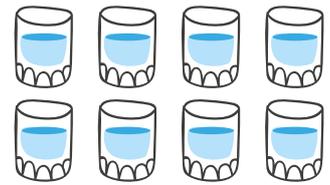
L'acqua del rubinetto **potrebbe assorbire il Nichel presente nelle tubature** (spesso vecchie), soprattutto durante la notte.

Sarebbe quindi buona regola, specialmente la mattina, **far scorrere l'acqua per qualche minuto** prima di berla o di utilizzarla per cucinare.

DIARIO DI .....

GIORNO .....

BICCHIERI DI ACQUA



COLAZIONE

---

---

---

---



PRANZO

---

---

---

---



SNACK

---

---

---

---



CENA

---

---

---

---



EXTRA

---

---

---

---



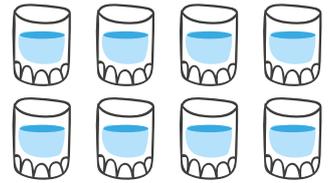
In erboristeria è possibile acquistare **l'alga clorella**, un organismo unicellulare rintracciabile nelle acque dolci. Può essere assunto come integratore in capsule per agevolare l'espulsione dei metalli pesanti e delle scorie disseminate nel nostro corpo. **L'alga clorella** è anche capace di diminuire le infiammazioni e le reazioni allergiche dovute alla presenza dei metalli.



DIARIO DI .....

GIORNO .....

BICCHIERI DI ACQUA



COLAZIONE

---

---

---

---



PRANZO

---

---

---

---



SNACK

---

---

---

---



CENA

---

---

---

---



EXTRA

---

---

---

---



### ACQUA E LIMONE

C'è un vecchio metodo della nonna che è valido più che mai. Si tratta del classico **bicchiere di acqua e limone**, semplice ed efficace.

Berlo a digiuno appena alzati, al mattino presto, aiuta a **pulire il nostro organismo**, agevolando l'espulsione dei nefasti metalli pesanti.



DIARIO DI .....  
GIORNO .....



COLAZIONE

---

---

---



PRANZO

---

---

---



SNACK

---

---

---



CENA

---

---

---



EXTRA

---

---

---

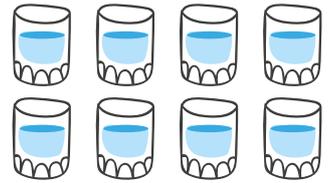


Se siete solo **intolleranti** un piccolo strappo alle regole non è grave!  
Ma se siete **allergici** la più piccola **particella di glutine o di caseina** provocherà sicuramente una reazione, talvolta immediata da shock anafilattico oppure a qualche giorno di distanza dall'ingestione (stanchezza, insonnia, ansia e addirittura dolori addominali o disturbi digestivi).



DIARIO DI .....  
GIORNO .....

BICCHIERI DI ACQUA



COLAZIONE

---

---

---

---



PRANZO

---

---

---

---



SNACK

---

---

---

---



CENA

---

---

---

---



EXTRA

---

---

---

---

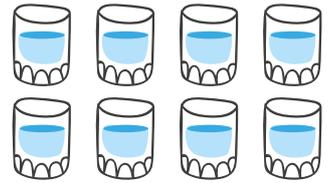


**Parmigiano Reggiano** e **Grana Padano** non contengono né lattosio né galattosio. Nelle ore immediatamente successive alla caseificazione avviene un rapido sviluppo di lattobacilli, che fermentano tutto il **lattosio** in circa 6-8 ore. Anche il **galattosio** viene metabolizzato rapidamente nel giro di 24-48 ore e scompare completamente. Parmigiano Reggiano DOP e Grana Padano DOP entrambi con 36 mesi di stagionatura sono ottimi alleati per gli intolleranti al lattosio.

DIARIO DI .....

GIORNO .....

BICCHIERI DI ACQUA



COLAZIONE

---



---



---



PRANZO

---



---



---



SNACK

---



---



---



CENA

---



---



---



EXTRA

---



---



---



**COME SOSTITUIRE L'UOVO**

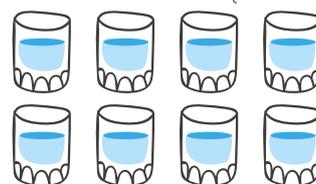
Nelle ricette 1 uovo può essere sostituito con: 2 cucchiaini di **fecola di patate**; 2 cucchiaini di **amido di mais**; 1/2 **banana** matura; 40 grammi di **yogurt delattosato**; 40 grammi di **mela grattugiata**; 2 cucchiaini di **farina di ceci**; **semi di lino** ridotti in polvere e miscelati a 3 cucchiaini di acqua.



DIARIO DI .....

GIORNO .....

BICCHIERI DI ACQUA



COLAZIONE

---

---

---



PRANZO

---

---

---



SNACK

---

---

---



CENA

---

---

---



EXTRA

---

---

---



### IL BURRO CHIARIFICATO

Il burro chiarificato dovrebbe essere **privo di lattosio**, oltre che di **caseina**.

Quindi se avete problemi di intolleranza al lattosio o allergia alla proteina del latte, presente nel burro normale, potete consumare quello chiarificato.