



ESEMPIO GIORNATA TIPO E APPROFONDIMENTI DIETA TRANSITORIA

Prima di intraprendere un regime vero e proprio ci sono delle tappe intermedie, ciò richiede un **periodo di apprendimento**.

Detesto i piani alimentari eccetto per gli atleti, perché i piani non insegnano nulla, le persone lo seguono e si rinchiudono in quello schema invece di cercare in che modo stare meglio.

Come spiegavo, con più frequenza si mangia e più alimenti vegetali si mangia e più il gonfiore aumenta; quindi, bisogna trovare le quantità che le danno benessere utilizzando le quantità che danno benessere; dovesse manifestarsi costipazione si possono fare estratti composti da 70% verdura, 20% frutta e 1-2 tuorli d'uovo crudi.

Prima di arrivare a un regime vero e proprio, ci vorrà qualche mese ma questa non è una corsa contro il tempo o cercare di stare bene in un mese, questo non è possibile, bisogna studiare e intraprendere gradualmente cambiamenti nella vita a 360 gradi.

Ci sono tante cose che devono essere apprese, tanti cambiamenti nel modo di mangiare ma anche nel modo di vivere perché qualunque regime alimentare senza cambiare modo di vivere e pensare diventa quasi inutile.

Per cui, questo di sotto deve essere visto solo come esempio per costruire la propria alimentazione in questo momento, un primo passo e gradualmente implementare ciò che è necessario fare. Idealmente dovremmo mangiare 2 massimo 3 pasti al giorno al massimo, anche meno se non si ha fame senza fare spuntini per non mettere in moto la digestione spesso durante la giornata.

Se abbiamo fame tra i pasti vuol dire che stiamo mangiando pochi grassi animali (non proteine) e dobbiamo mangiarne di più.

Ove necessario fare anche 1 volta la settimana 1 giorno intero di digiuno.... Se qualunque quantità di frutta o verdura dà fastidio allora passare agli **estratti**, dovesse essere necessario spiegherò come.

Metodi di cottura (sempre a fuoco lento):



Padella, Al forno, Zuppe, Slow cooking, Umido.

Da limitare (meno possibile) Frittura (solo in grassi animali), Piastra, Griglia, Brace

ESEMPIO GIORNATA

Colazione:

1-2 cucchiaini di Burro o Burro chiarificato - Grassi
Uova intere - Proteine e grassi
Verdura cotta - Frutta a basso contenuto di fruttosio.

Le quantità devono sperimentarsi per vedere quale sia quella che da maggior benessere.

Pranzo:

Riso Jasmin/Patate -Amidi pre-fermentati
Carne bianca con cartilagine, midollo e osso buco -Proteine e grassi
Piccola quantità di verdure cotte in grasso animale o se fanno gonfiare la pancia estratto di verdure che mangeresti crude sotto forma di estratto 70% verdure (sedano, cetrioli, ecc.) e 30% frutta (mela o pera) e Miscuglio vegetale.

IMPORTANTE: Per cucinare usare grassi animali: burro, ghee, grasso d'anatra, sego, lardo, ecc. usare diversi tipi di carne ai pascoli o pesce non d'allevamento e tre pasti la settimana aggiungere interiora a scelta (corella, fegato, cuore o altro)

Cena:

Patate senza pelle -Carboidrati
Carne bianca con cartilagine, midollo e osso buco -Proteine e grassi
Piccola quantità di verdure cotte in grasso animale o se fanno gonfiare la pancia estratto di verdure che mangeresti crude sotto forma di estratto 70% verdure (sedano, cetrioli, ecc.) e 30% frutta (mela o pera) Miscuglio vegetale

Importante:

1. La verdura deve essere mangiata SOLO cotta;
2. La qualità delle proteine e grassi animali è essenziale che provengano da animali allevati al pascolo seguendo una dieta naturale e pesci non d'allevamento; non vi fate



imbrogliare dalle carni biologiche, “naturali”, a Km zero o grass fed perché il modello è lo stesso di allevamenti CAFO ma con mangimi biologici o fieno; scegliere SEMPRE i tagli più grassi ed evitare carni magre;

3. Per cucinare usare grasso d’anatra, ghee, burro, sego, lardo e qualunque grasso di origine animale;
4. L’olio EVO va utilizzato a crudo non per cucinare; l’olio extravergine di cocco si può aggiungere nelle bevande calde;
5. Per dare sapore potete usare la [maionese fatta in casa](#);
6. La pasta di zucchine non è pasta di farina, bensì le zucchine tagliate a forma di pasta e poi saltata in padella; tanti miei pazienti fanno carbonara e altri tipi di pasta usano le zucchine tagliate a forma di pasta. ([Clicca qui](#)) per comprare l'attrezzo per tagliare le zucchine a forma di pasta;
7. Per facilitare il **movimento delle feci in maniera fisiologica**, consiglio l’utilizzo di uno sgabello per il water da comprare online ([clicca qui](#)). Se ne trova uno più economico lo compri, l'importante che venga utilizzato;
8. **Tè di Zenzero**: deve bere almeno 2 bicchieri al giorno di tè di zenzero con un pochino di miele. La tisana deve essere forte, quindi prendi un pezzo ben grosso di radice, taglialo a fettine e porta a bollitura. Lasci in infusione 20 minuti e poi servire. La tisana deve essere bevuta calda. Alcune persone con la gastrite non lo tollerano, provi.;

SOLO per chi ha gonfiore addominale o meteorismo: Ai pasti consiglio un **infuso di semi di cumino, anice e finocchio**: comprarlo già fatto in [bustine da te](#) **OPPURE** schiacciare i semi corrispondente al contenuto di 1 cucchiaino e fare un te, lasciare per 20 minuti in infusione. Bere a colazione, pranzo e cena ove possibile;

9. La sera quando va a dormire applicare calore sulla pancia per almeno 10 minuti (coperta termica o borsa acqua calda), dopodiché massaggiare alternando una sera [olio di ricino](#) e una sera [tea tree oil](#) per almeno 5 minuti;
10. Acquistare una [slow cooker](#), facilita il cucinare i brodi senza che ti porti via tanto tempo



6 Cose da NON Fare quando si cucina carne al pascolo

1. NON scongelate la bistecca con il microonde: lasciatela riposare in frigo o immergetela in acqua calda dopo averla messa in un sacchetto sottovuoto.
2. NON cucinate la carne appena tolta dal frigo: va cotta solo dopo che ha raggiunto temperatura ambiente, per non rischiare di bruciarla all'esterno e lasciarla troppo cruda all'interno.
3. NON fate pressione sulla carne: fare pressione sulla bistecca con una spatola o con un paio di pinze farà uscire il grasso e la bistecca risulterà secca e insapore. Per questo stesso motivo, non punzecchiate con la forchetta.
4. NON cucinate la carne alla griglia o alla piastra spesso, questo è il modo meno sano e meno digeribile di cucinare. Scegliete sempre i tagli più grassi.
5. NON cuocete troppo: la carne grass fed è perfetta a media cottura o al sangue. Se preferite le carni ben cotte, cucinatela a temperature molto basse in una salsa per aggiungere umidità. La carne grass fed, a causa del suo grasso delicato, richiede il 20-30% in meno di tempo di cottura rispetto alla carne normale.
6. NON servite subito: tenetela al caldo per una decina di minuti. In questo modo il succo tornerà verso il centro e conferirà alla carne un sapore ancora più buono.

Per approfondimenti Leggere i miei articoli:

1. [SIBO](#)
2. [Anti nutrienti nelle Piante](#)
3. [Acido Fitico](#)
4. [Lectine](#)
5. [Saponine](#)
6. [Ossalati e Salicilati](#)
7. [Grassi saturi fanno bene alla salute](#)
8. [Disturbi cognitivi e alimentazione](#)
9. [L'importanza di mangiare frattaglie](#)

Guardare i miei video:

1. [Alimenti ricchi di collagene](#)
2. [Gli alimenti più nutrienti](#)
3. [Le uova non sono tutte uguali](#)
4. [Perché Fermentare Cereali, Legumi, Tuberi, Noci e Semi](#)
5. [Colesterolo e Malattie Cardiovascolari](#)



6. [Grassi animali e intestino](#)
7. [Carne rossa e cancro](#)