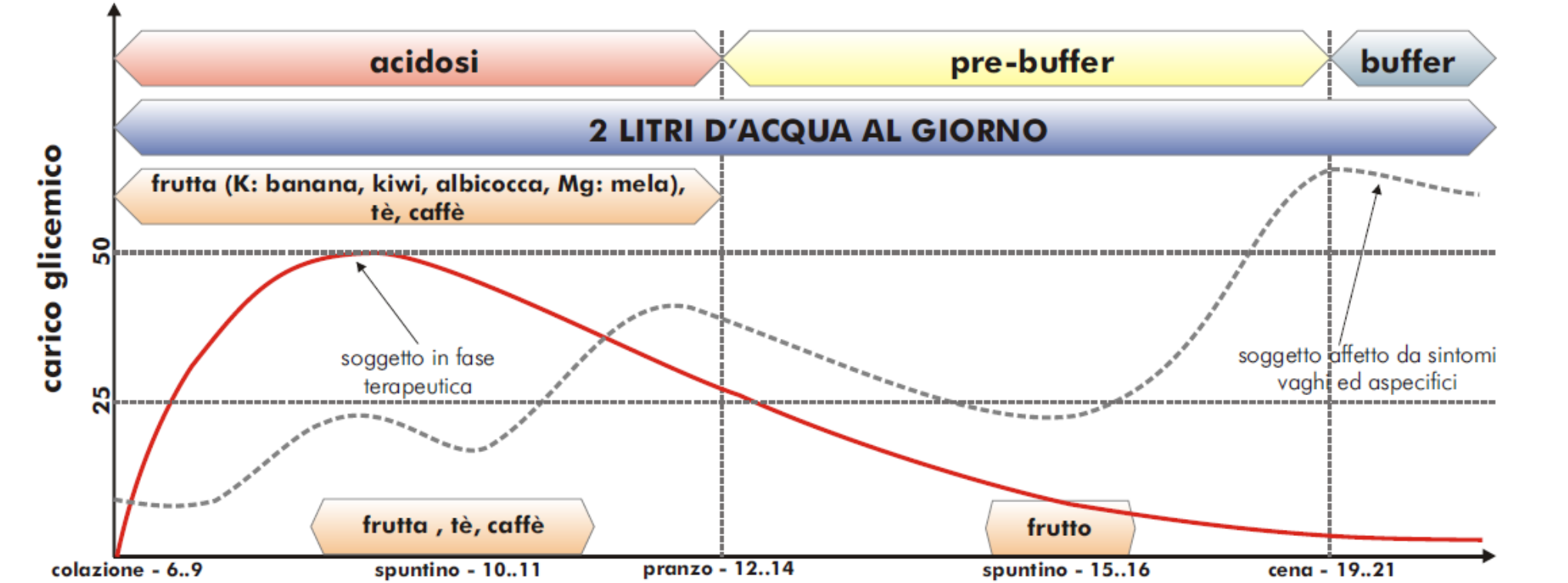
TAM®: recupero da sintomi vaghi ed aspecifici – M.U.S.®



Colazione:

Frutta mista che comprende
- banana, kiwi, albicocca: per K
- mela: per Mg

Carboidrati integrali:
- pane, fette biscottate,cereali integrali
- prodotti con farina VitaMill-20

Bevande:
- tè
- caffè

Pranzo:

Verdure miste cotte e crude

+

da alternare, in giorni successivi

Patate o Legumi

oppure

Patate e Proteine (carni bianche, carni rosse, pesce, uova)

Cena:

Verdure (prevalentemente verdure in foglia verde)

+

Proteine (carni bianche, carni rosse, pesce, uova)

Note:
eliminare latte, yogurt e formaggi per otto settimane;
- rispettare l'idratazione minima di due litri d'acqua al giorno;
- eliminare gli insaccati;
- eventualmente reintrodurre i formaggi come piatto proteico a pranzo, una volta a settimana, a discrezione del medico.

AUMENTO METABOLISMO BASALE E PERDITA DELLA MASSA GRASSA

Copyright 2004-2015

BIO TEKNA® Biomedical Technologies

Melcalin®

Open Academy of Medicine