



BENDE

CONSIGLI ALIMENTARI



VERALAB™

Il laboratorio dell'Estetista Cinica



RACCOMANDAZIONI GENERALI:

Bere ogni giorno 5-7 bicchieri d'acqua e ridurre (o evitare) il consumo di sale aggiunto agli alimenti.

CONDIMENTO TOTALE DELLA GIORNATA:

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva + 1-2 cucchiaini di olio di semi di lino oppure 2-3 noci intere + liberi: sottaceti ben sciacquati, 1-2 cucchiaini di olive, sugo di pomodoro, aglio, cipolla, spezie, zenzero e succo di limone.

COLAZIONE:

Scegliere una tra le seguenti colazioni:

- 1 bicchiere di latte vaccino scremato + 1 manciata di muesli
- 1 bicchiere di bevanda vegetale di soia / avena + 1 manciata di cereali integrali
- 1 yogurt intero bianco + 3-4 nocciole + 1 cucchiaino raso di miele o marmellata
- 1 tè non zuccherato + 1 fetta di pane piccola + 1 cucchiaino di miele o marmellata

SPUNTINI:

È possibile nella giornata consumare 1-2 spuntini a scelta tra:

- Frutta fresca (1 mela, 1 pera, 2 mandarini, 1 kiwi) + 1 yogurt intero bianco
- Frutta fresca (1 mela, 1 pera, 1 kiwi) + 1 yogurt intero bianco
- 1 manciata scarsa di noci, noci pecan o mandorle
- 1 spremuta d'arancia o 1 limonata
- 1 bicchiere di macedonia di frutta non zuccherata

VERDURA:

Asparagi, carciofi, zucchine, cicoria, spinaci, broccoli e cavoli, songino, zucca, radicchio, sedano, finocchio.

SETTIMANA 1

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	2 tazzine di riso integrale con funghi Coscia di pollo Verdura	1 piatto di pasta (fino al bordo) con tonno al naturale 1 uovo strapazzato Verdura	Crema o vellutata di sole verdure, Caprino fresco e 1 pacco di grissini senza sale	Insalata di 3 manciate di farro 6 cucchiaini di ceci ben sgocciolati, sott'aceti e verdure miste	"Toast" di 1 fetta di pane toscano + 4-5 fette di fesa di tacchino Verdura	-	Pinzimonio di verdure crude 2 tazzine di riso integrale con 2 cucchiaini di piselli e 1 uovo sodo
Cena	1 piatto di gnocchi di patate (fino al bordo) con pomodoro e 2 cucchiaini di ricotta di capra	2 fette di pane 1 filetto di pesce magro lessato con limone, aglio e erbetta Verdura in insalata	1 bistecchina di carne bianca o rosa magra e 1 fetta di pane toscano tostato Verdura	Brodo vegetale con 1 manciata di riso o pastina da minestra	1-2 Calamari alla piastra + verdura 1 fetta di pane toscano	-	3 cucchiaini di bocconcini di tacchino al curry e verdure 1 fetta di pane toscano

SETTIMANA 2

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	2 manciate di cous cous condito con 5 cucchiari di lenticchie e verdure miste	Insalata di 2-3 patate lesse, 1 piattino di gamberetti lessi, carote e zucchine lesse	2 tazzine di farro o orzo con 6 cucchiari di lenticchie Insalata di finocchi	1 piatto (fino al bordo) di pasta integrale al pomodoro con olive e merluzzo Contorno di verdura	4 polpette al forno di carne macinata di pollo e tacchino, 1 uovo ed erbetta . Contorno di carciofi saltati	-	1 piatto (fino al bordo) di pasta integrale con 3 cucchiari di fiocchi di latte e trito di spinaci lessi
Cena	3 fette di arista di maiale ai ferri con battuto di aglio e rosmarino Verdure a scelta gratinate con spezie e 1-2 cucchiari di pan grattato	1 fetta di pane tostato con cicoria saltata e 1 uovo in camicia o strapazzato	Insalata mista di sole verdure, 1 fetta di pane tostato e 4-6 fette di fesa di tacchino	Frittatina di 2 uova, cipolle e zucchine o altra verdura e patate precedentemente lessate	1-2 piatti di minestrone di sole verdure + 3-4 cucchiari di legumi	-	Filetto di salmone al vapore, 2 pugni di spinaci all'agro e 2-3 patate al vapore

SETTIMANA 3

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	1 filetto di salmone al naturale + insalata mista di verdure e crostini di pane	Insalata di verdure miste (insalata, finocchi, carote...) con 2 uova sode e 1 manciata di crostini di pane	2-3 fette di petto di pollo o tacchino alla piastra con 2 pugni di bieta lessa all'agro 1 fetta di pane toscano	1 piatto fino al bordo di gnocchi di patate con sugo di pomodoro e 1 pugno di carne magra macinata Contorno di verdura	Sashimi di tonno e salmone (o filetto al naturale) + 1 porzione di edamame o 5-6 cucchiari di piselli	-	Frittata di 2 uova con carciofi e 2 patate lesse
Cena	1 fetta di pane toscano + 5-6 fette di prosciutto cotto o fesa di tacchino + 2 finocchi in insalata	Brodo vegetale con 1 manciata di riso o pastina da minestra	2 tazzine di riso con sugo di pomodoro e tonno al naturale o 1 filetto di merluzzo/nasello	1-2 piatti di minestrone di sole verdure + 3-4 cucchiari di legumi	Vellutata di zucca, asparagi o altra verdura con 2 patate o 4 cucchiari di ceci e 1 cucchiario di formaggio magro spalmabile	-	1 bistecchina magra di manzo cotta con funghi e 2-3 patate lesse

SETTIMANA 4

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	1 fetta di pane toscano 2 uova sode/strapazzate Verdura	Insalata di riso integrale fredda con sottaceti, 2 fette di petto di pollo alla griglia e verdura	Panino con 1 uovo strapazzato 2 fette di fesa di tacchino e frutta o verdura	Filetto di salmone al naturale e 2 tazzine di riso integrale Verdura	2 tazzine di riso integrale o farro + 6 cucchiaini di lenticchie Verdura	-	2 manciate di polli o tacchino con curry e verdure 1 fetta di pane toscano
Cena	Insalata fredda di fagioli o ceci, tonno al naturale, cipolla e verdura	Melanzane o peperoni ripieni con 1 fetta di pane toscano, 2 cucchiaini di ricotta, spezie	1-2 piatti di minestrone di sole verdure + 3-4 cucchiaini di legumi	Pane toscano tostato con 5-6 fette di prosciutto cotto magro e verdura	2 fette di pane da toast con hamburger di manzo magro e verdure miste saltate	-	Brodo vegetale con 1 manciata di riso o pastina da minestrone

Il contenuto di questa alimentazione è puramente indicativo e in nessun modo può essere inteso come sostitutivo di una consultazione medica con personale specializzato. Invitiamo gli utenti a seguire i consigli alimentari solo se soggetti fisicamente sani. In presenza di patologie, intolleranze, allergie ecc... suggeriamo vivamente di rivolgersi a un medico o a personale specializzato. Tali informazioni non devono mai sostituire la consulenza personalizzata di un medico dietologo o nutrizionista. Pertanto, ogni decisione presa sulla base di queste indicazioni dev'essere intesa come personale e secondo propria responsabilità.



Il laboratorio dell'Estetista Cinica



CONDIVIDI CON NOI I TUOI RISULTATI!



veralab.it



[@veralab_estetistacinica](https://www.instagram.com/veralab_estetistacinica)



BENDE

NUTRITION RECOMMENDATIONS



VERALAB™

The Estetista Cinica Lab



GENERAL RECOMMENDATIONS:

Drink 5-7 glasses of water daily and reduce (or avoid) the consumption of extra salt added to food.

TOTAL CONDIMENTS FOR THE DAY:

2 tablespoons extra virgin olive oil + 1-2 teaspoons of linseed oil or 2-3 whole walnuts: well-rinsed pickled vegetables, 1-2 tablespoons of olives, tomato sauce, garlic, onion, spices, ginger and lemon juice.

BREAKFAST:

Choose one of the following breakfasts:

- 1 glass of non-fat cow's milk + 1 handful of muesli
- 1 glass of soy/oat milk + 1 handful of whole grains
- 1 plain, full-fat yogurt + 3-4 hazelnuts + 1 teaspoon of honey or jam
- 1 unsweetened tea + 1 slice of small bread + 1 teaspoon of honey or jam

SNACKS:

You can eat 1-2 snacks a day, choose between:

- Fresh fruit (1 apple, 1 pear, 2 mandarins, 1 kiwi) + 1 plain full-fat yogurt
- Fresh fruit (1 apple, 1 pear, 1 kiwi) + 1 plain full-fat yogurt
- 1 small handful of walnuts, pecans or almonds
- 1 fresh orange juice or 1 lemonade
- 1 glass of unsweetened fruit salad

VEGETABLES:

Asparagus, artichokes, zucchini, chicory, spinach, broccoli and cabbage, lamb's lettuce, pumpkin, radicchio, celery, fennel.

WEEK 1

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Lunch	2 cups of brown rice with mushrooms Chicken thigh Vegetables	1 plate of pasta (up to the edge) with tuna in water 1 scrambled egg Vegetables	Cream of vegetables only Fresh goat cheese and 1 package of bread-sticks without salt	Salad with 3 handfuls of spelt 6 tablespoons of well-drained chickpeas, pickled vegetables and mixed vegetables	Open sandwich with 1 slice of bread + 4-5 slices of turkey breast. vegetables	-	Raw vegetables with oil dip 2 cups of brown rice with 2 tablespoons of peas and 1 hard-boiled egg
Dinner	1 plate of potato gnocchi (up to the edge) with tomato sauce and 2 tablespoons of goat's ricotta cheese	2 slices of bread 1 fillet of light fish boiled with lemon, garlic and vegetables	1 small steak of lean white or pink meat and 1 slice toasted bread	Vegetable broth with 1 handful of rice or small pasta	1-2 grilled squid + vegetables 1 slice of toasted bread	-	3 tablespoons of pieces of turkey curry and vegetables 1 slice of toasted bread

WEEK 2

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Lunch	2 handfuls of cous cous seasoned with 5 tablespoons of lentils and mixed vegetables	Salad with 2-3 boiled potatoes, 1 plate of boiled shrimp, boiled carrots and courgettes	2 cups of spelt or barley with 6 tablespoons of lentils Fennel salad	1 plate (up to the edge) of whole wheat pasta with tomato sauce, olives and cod vegetable side dish	4 roast meatballs of ground chicken and turkey, 1 egg and spinach. Sautéed artichoke side dish	-	1 plate (up to the edge) of whole wheat pasta with 3 tablespoons of cottage cheese and chopped boiled spinach
Dinner	3 slices of grilled pork loin with sauce with garlic & rosemary Choice of vegetables au gratin with spices and 1-2 tablespoons of bread crumbs	1 slice of toasted bread with sautéed chicory and one poached egg or scrambled egg	Mixed salad with only vegetables, 1 slice of toasted bread and 4-6 slices of turkey breast	Small 2-egg omelet with onions and courgettes or other vegetables and potatoes boiled earlier	1-2 bowls of minestrone of only vegetables + 3-4 tablespoons of legumes	-	Steamed salmon fillet, 2 handfuls of bitter spinach and 2-3 steamed potatoes

WEEK 3

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Lunch	1 plain salmon fillet + mixed vegetable salad and croutons	Mixed vegetable salad (lettuce, fennel, carrots...) with 2 hard-boiled eggs and 1 handful of croutons	2-3 slices of grilled chicken or turkey breast with 2 handfuls of boiled chard with vinegar 1 slice of bread	1 dish of potato gnocchi up to the edge with tomato sauce and 1 handful of lean ground meat Vegetable side dish	Tuna and salmon sashimi (or plain fillet) + 1 serving of edamame or 5-6 tablespoons of peas	-	2-egg omelet with artichokes and 2 boiled potatoes
Dinner	1 slice of bread + 5-6 slices of cooked ham or turkey breast + 2 fennel bulbs in a salad	Vegetable broth 1 handful of rice or small pasta	2 cups of rice with tomato sauce and tuna in water or 1 fillet of codfish	1-2 bowls of minestrone of only vegetables + 3-4 tablespoons of legumes	Cream of pumpkin, asparagus or other vegetables with 2 potatoes or 4 tablespoons of spreadable fresh cheese	-	1 lean steak of beef cooked with mushrooms and 2-3 boiled potatoes

WEEK 4

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Lunch	1 slice of bread 2 hard-boiled/ scrambled eggs Vegetables	Cold brown rice salad with pickled vegetables 2 slices of grilled chicken breast and vegetables	Sandwich with 1 scrambled egg 2 slices of turkey breast and fruit or vegetables	Plain salmon fillet and 2 cups of brown rice vegetables	2 cups of brown rice or spelt + 6 tablespoons of lentils vegetables	-	2 handfuls of curry chicken or turkey pieces and vegetables 1 slice of bread
Dinner	Cold salad with beans or chickpeas, tuna in water, onion and vegetables	Aubergines or peppers stuffed with 1 slice of bread 2 tablespoons of ricotta, spices	1-2 bowls of minestrone of only vegetables + 3-4 tablespoons of leg- umes	Toasted bread with 5-6 slices of lean cooked ham and vegetables	2 slices of sandwich bread with lean beef patty and mixed sautéed vegetables	-	Vegetable broth with 1 handful of rice or small pasta

The content of this diet is purely indicative and should in no way be intended as a substitute for a medical consultation with specialized personnel. We encourage you to follow our nutritional advice only if you are physically healthy. If you have diseases, food intolerances, allergies, etc... we strongly suggest contacting a doctor or specialized personnel. This information should never replace the personal advice of a dietician or nutritionist. Therefore, any decision made on the basis of these indications must be understood as personal and under your own responsibility.



The Estetista Cinica Lab



SHARE YOUR RESULTS WITH US!



veralab.it



[@veralab_estetistacinica](https://www.instagram.com/veralab_estetistacinica)