LINEA GUIDA PER IL GRUPPO A

DIETA DEL GRUPPO SANGUIGNO ✨️

LUNEDI

● COLAZIONE

1 bicchiere di latte di soia + 6 mandorle

● SPUNTINO

1 manciata di semi di zucca

● PRANZO

Lenticchie rosse + 2 uova + 2 carote a cubetti.

Contorno con insalata di scarola + radicchio + tonno

● CENA

Petto di tacchino + cipolla + cime di rapa + olive verdi

MARTEDÌ

● COLAZIONE

Uno yogurt di soia bianco + uvetta sultanina + 6 noci

● SPUNTINO

Due mele cotte al forno con cannella

● PRANZO

Riso integrale + verza + cipolla

Contorno con uova + finocchi

● CENA

Merluzzo + spinaci + carote + piselli

MERCOLEDÌ

● COLAZIONE

Una tisana alla rosa canina + 2 muffin di mandorle

● SPUNTINO

Una manciata di semi di zucca

● PRANZO

Fagioli dell’occhio + scarola stufata + tonno

Contorno con 2 uova strapazzate + 2 cicoria

● CENA

Petto di pollo + funghi porcini + lattuga + olive verdi

GIOVEDÌ

● COLAZIONE

Uno yogurt di soia bianco + gocce di cioccolato fondente + 6 mandorle

● SPUNTINO

3 prugne secche (tenendo un po' il nocciolo in bocca)

● PRANZO

Riso integrale + zucca

Contorno con broccoletti + merluzzo

● CENA

6 fette di arrosto di tacchino + 2 uova + insalata di scarola + finocchi

VENERDÌ

● COLAZIONE

Un bicchiere di latte di soia + 2 pere cotte al forno con cannella

● SPUNTINO

6 noci

● PRANZO

Fagioli cannellini + verza + tonno

Contorno con carciofi + olive verdi

● CENA

2 hamburger di tacchino + sedano rapa + broccoletti

SABATO

● COLAZIONE

Una tisana alla rosa canina + omelette con marmellata di mirtilli senza zucchero.

Per fare l’omelette occorre frullare due uova e cuocere per qualche minuto in una padella antiaderente, leggermente unta.

● SPUNTINO

3 fichi secchi

● PRANZO

Quinoa + piselli + carote + cipolla

Contorno con zucca al forno + zucchine e pesce spada

● CENA

Rapa rossa + bietole + petto di tacchino e radicchio

DOMENICA

● COLAZIONE

Un caffè amaro + 6 mandorle

● SPUNTINO

3 fichi secchi (tenendo il nocciolo in bocca per un po')

● PRANZO

Spezzatino di tacchino + piselli + carote + funghi

Contorno con insalata di scarola

● CENA

PIZZA DI QUINOA CON TONNO E CIPOLLA OPPURE CON ZUCCHINE, CARCIOFI E OLIVE VERDI.

● CONDIMENTI E QUANTITÀ

Sia il condimento che le quantità sono libere.

Il bello di questa alimentazione è di non pesare nulla.

Per condire puoi usare l’olio, il limone, il sale, le spezie.

● NON È CONSENTITO

Non usare l’aceto, oppure il latte vaccino, i salumi di maiale, il lievito.