

AVVERTENZE

È possibile invertire il pranzo con la cena. È vietato saltare un pasto oppure mangiare cibo in quantità minore a quanto indicato nello schema, Bere almeno 2 litri di acqua al giorno. In caso d'improvvisa fame fra un pasto e l'altro mangiare finocchi o cetrioli. Per rendere più gradevoli le pientanze utilizzare limone,aceto di mele,aglio, cipolla bianca,spezie. Non consumare caramelle o gomme se non si è assolutamente certi che non contengano zuccheri. È possibile bere the e tisane depurative preparate all'istante e non industriali. Non usare olio (al massimo un cucchiaino). Per condire usare limone, aceto, aromi vari. Salare i cibi con sale marino. Cuocere i cibi al vapore, alla griglia o con forno a microonde. Occasionalmente si può usare pomodoro rosso per cucinare la carne o il pesce. Le verdure possono essere consumate cotte, crude, singole o miste. È possibile assumere le verdure centrifugate. Praticare ogni giorno una regolare attività fisica aerobica senza sforzo. È possibile consumare pillole alla clorofilla per l'eventuale alitosi. Come dolcificante usare aspartame o sucralosio.



NOTE

Prima di iniziare il trattamento: verificare attraverso le analisi del sangue la perfetta forma fisica ed il regolare funzionamento di fegato e reni. Non è indicato per i diabetici, le donne in gravidanza o in allattamento e non avere avuto ictus,infarto o interventi chirurgici nei mesi precedenti.



CALCOLO DELL'APPORTO PROTEICO

Stabilito il peso ideale del soggetto, si calcola quante proteine/die deve assumere moltiplicando il peso ideale per 1,2 per le donne e per 1,5 per gli uomini. Circa la metà della quantità totale deve essere assunta con Top Diet, l'altra metà con carne o pesce, considerando i seguenti fattori di conversione (per esempio, per assumere 40 g di proteine, è necessario mangiare $40 \times 4,76 = 190,4$ g di manzo o vitello o coniglio, ecc.).

PROTOCOLLO

COLAZIONE

TOP DIET: bustine numero... a seconda del risultato ottenuto in una tazza o shaker sciogliere il prodotto in acqua fredda, miscelare eventualmente $\frac{1}{2}$ tazzina di caffè; si può aggiungere una compressa di aspartame.

PRANZO (pasto a base di **TOP DIET** + Contorno)

TOP DIET num bustine a secondo del calcolo ottenuto + **250 gr** di cetrioli, cicoria, finocchi, radicchio, ravanelli, zucchine, sedano, spinaci non cotti, scarola, lattuga, fiori di zucca, insalata, verza, funghi, carciofi, pomodori verdi.

CENA (pasto a base di Alimenti + contorno)

Uno a scelta dei seguenti piatti più il contorno.

100 g prosciutto crudo senza grasso.

240 g di manzo o vitello o coniglio magro o petto di pollo.

290 g di alici o crostacei o luccio o merluzzo o palombo o rombo o sogliola o spigola.

360 g di seppie.

420 g di calamari.

500 g di polpo.

150 g di Lonzino.

+ **250 g** di cetrioli, cicoria, finocchi, radicchio, ravanelli, zucchine, sedano, spinaci non cotti, scarola, lattuga, fiori di zucca, insalata, verza, funghi, carciofi, pomodori verdi.

IL TRATTAMENTO IN PRATICA

CARNE MAGRA

manzo, vitello, coniglio, pollo, tacchino

Fattore conv. 4,76

PESCE E CROSTACEI

Alici, luccio, merluzzo, palombo, rombo, sogliola, spigola, tonno, orata, sarago, scampi
Fattore conv. 5,88
Seppie
Fattore conv. 7,14
Calamari
Fattore conv. 8,33
Polpo
Fattore conv. 10

Ipotizzando che il soggetto debba assumere 80 g di proteine/die, di cui circa la metà con **TOP DIET**, si dovranno assumere 3 buste per 45 g totali (una busta=15 g), oltre a 35 g di proteine di carne o pesce (corrispondenti a 200 g circa di alimento).

È importante che l'assunzione delle proteine cominci con la prima colazione. Si potrebbe quindi prevedere al mattino una busta di **TOP DIET** diluita con acqua, tè o caffè senza zucchero.

A pranzo due buste di **TOP DIET** e la sera carne o pesce.

VERDURE

si devono consumare almeno 500 g di verdure ogni giorno, divise tra pranzo e cena scegliendo tra le seguenti: cicoria, radicchio, zucchine, insalata riccia, asparagi, verza, spinaci, scarola, lattuga, fiori di zucca, broccoli, pomodori verdi, finocchi, sedani, funghi.

