

Schema alimentazione in menopausa:

COLAZIONE: non va mai saltata, deve essere varia e abbondante.

Cominciare con un po' di frutta di stagione.

Proseguire con un liquido caldo alternando tra tisane, the verde, the bianca, latte vegetale (**soia**, kamut, riso, avena), e meno frequentemente latte di capra e latte vaccino.

Una abbondante porzione di carboidrati **integrali** tipo pane (bene anche quelli con aggiunta di sesamo, semi lino, ecc.), muesli, cereali a fiocchi, torte casalinghe fatte con farine semintegrali o miscele di farine di mais, riso, kamut, ecc + stevia o sciroppo agave o malto al posto dello zucchero, biscotti integrali dolcificati con malto, fette biscottate integrali, gallette riso, mais, farro, kamut.

Una porzione di proteine tipo frutta secca, prosciutto, bresaola, salmone, formaggio fresco.

PRANZO: iniziare sempre con qualche morso di verdura cruda, a cui far seguire una vera insalata condita con oli di prima spremitura a freddo, ottimo di quello di oliva. Se piace si possono consumare 2 cucchiaini al giorno di olio di semi di lino, anche in aggiunta allo yogurth o al muesli del mattino (ricco in omega-3) o una manciata di semi macinati al momento del consumo e dispersi nello yogurth o nelle minestre.

Far seguire una porzione di primo integrale (riso, pasta, orzo, zuppe, kamut = alternare il più possibile, non mangiare sempre e solo frumento) con aggiunta di frutti di mare o di un sugo di pesce o di legumi + verdure.

Se il sugo non conteneva già proteine (pesce, dadini di prosciutto, ricotta, tofu, fagioli ecc.) mangiare ancora un piccolo caprino, un po' di pesce al forno o a vapore, legumi, seitan, tofu, ecc.

Se si preferisce, dopo le verdure crude iniziali si può mangiare un **MONOPIATTO**.

CENA: verdure crude in entrata sempre.

Una abbondante porzione di proteine (preferire i pesci dei mari freddi, la soia, i legumi) accompagnata da una piccola quota di carboidrati (1 fetta di pane integrale, un po' di riso basmati, un minestrone ai cereali). Evitare la pasta a cena.

SPUNTINI: verdure crude, frutta, **frutti di bosco**, frutta secca, centrifugati, **semi oleaginosi**, talvolta yogurth di soia.

BEVANDE: acqua, tisane, **the verde**.

Proibite tutte le bevande zuccherate, bibite, succhi dolcificati.

CONDIMENTI: oli di prima spremitura, sostituire il sale con gomasio e abituarsi ad usare le spezie.

Il burro a crudo, specie a colazione, non è proibito.

Eliminare totalmente oli in latta di semi (girasole, soia, mais) ricchi in omega-6, ritenuti, se non si trovano in equilibrio con gli omega-3, responsabili dell'insorgenza di patologie "infiammatorie".

ALIMENTI OTTIMI:

cibi freschi bio di stagione crudi!!!

Frutta e in particolare i frutti di bosco.

Semi oleaginosi (semi di lino, girasole, zucca).

Germogli.

The verde.

Soia.

Legumi.

Pesce azzurro pescato

Ridurre drasticamente:

formaggi, latte, latticini in generale

carne rossa

sale

zucchero