

A.S.B.S.F. augura Buone Feste in compagnia con *Parsimonia* e *Allegria!*



DIC-GEN 2018/2019	Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena	Bevande	CONSIGLI DI LIFE STYLE
09-23	Acqua tiepida e limone, frutta o spremuta	Un frutto	1 primo (pasta o riso integrali) 1 contorno (verdure cotte o crude)	Un frutto	1 secondo (carni bianche/pesce ai ferri, in umido, al forno) 1 contorno (verdure crude, olio EVO, aceto di mele)	Bere ≥ 1,5 l di acqua Evitare bibite gassate e alcolici	30 min. di camminata
24	Acqua tiepida e limone, frutta o spremuta	NO	INSALATA MISTA Condita con olio e limone	NO	iniziare la ricca cena di Natale con antipasto di sedano in pinzimonio	Bere con parsimonia Vino, Spumante e/o alcolici	Buon senso e autocontrollo
25	Acqua tiepida e limone, frutta o spremuta	NO	Iniziare il ricco pranzo di Natale con antipasto di finocchio in pinzimonio	NO	INSALATA MISTA Condita con olio e limone	Bere con parsimonia Vino, Spumante e/o alcolici	Buon senso e autocontrollo
26 -30	Acqua tiepida e limone, frutta o spremuta	Un frutto	1 primo (pasta o riso integrali) 1 contorno (verdure cotte o crude)	Un frutto	1 secondo (carni bianche/pesce ai ferri, in umido, al forno) 1 contorno (verdure crude, olio EVO, aceto di mele)	Bere ≥ 1,5 l di acqua Evitare bibite gassate e alcolici	30 min. di camminata
31	Acqua tiepida e limone, frutta o spremuta	NO	INSALATA MISTA Condita con olio e limone	NO	iniziare il ricco Cenone con i contorni di verdure con aggiunta di limone	Bere con parsimonia Vino, Spumante e/o alcolici	Buon senso e autocontrollo
01	Acqua tiepida e limone, frutta o spremuta	NO	iniziare il pranzo con carotine crude in pinzimonio e verdure con abbondante limone	NO	INSALATA MISTA Condita con olio e limone	Bere con parsimonia Vino, Spumante e/o alcolici	Buon senso e autocontrollo
02-05	Acqua tiepida e limone, frutta o spremuta	Un frutto	1 primo (pasta o riso integrali) 1 contorno (verdure cotte o crude)	Un frutto	1 secondo (carni bianche/pesce ai ferri, in umido, al forno) 1 contorno (verdure crude, olio EVO, aceto di mele)	Bere ≥ 1,5 l di acqua Evitare bibite gassate e alcolici	30 min. di camminata
06	Acqua tiepida e limone, frutta o spremuta	NO	Iniziare il pasto con insalata verde	NO	INSALATA MISTA Condita con olio e limone	Bere con parsimonia Vino, Spumante e/o alcolici	Buon senso e autocontrollo

DAL GIORNO 07 GENNAIO PER 1 SETTIMANA DEPURAZIONE

Iniziare la giornata con acqua tiepida e limone, preferire pranzi e cene a base di brodi vegetali e verdure, negli spuntini frutta e spremute. Bere acqua.

NOTA BENE...

NON SI INGRASSA TRA NATALE E CAPODANNO MA ... TRA CAPODANNO E NATALE



Associazione Scientifica
Biologi Senza Frontiere

