



Menù di Lunga Vita

TOP LEVEL srl Via Marco Partipilo,36 - 70124 Bari
Tel. 080.5461545 - Fax 080.5468056
E-mail: ziomike@micheletribuzio.it
www.ziomike.it

© 2010 Tutti i diritti dell'Autore riservati

www.ziomike.it



La Non-Dieta di Zio Mike

by Dr. Bieler & Dr. Colin Campbell

SALUTE | LUCIDITA' MENTALE | ENERGIA | BENESSERE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Colazione			Spremuta Fresca di Arancia Frutta Fresca di Stagione Caffè Arabica			
Pranzo	Insalata Mista oppure Tre Mele (diverse)	Crudità Pasta Legumi	Insalata Mista Spaghetti con Frutti di Mare Pesce	Crudità Pasta con Zucchine Legumi	Policromatismi di Ortaggi e Verdure	Insalata Mista Riso integrale con legumi
Cena	Brodo Bieler	Policromatismi di Ortaggi e Verdure Minestrone Spinaci	Frutta o Crudità	Carciofi e Patate al Forno	Spinaci Fagiolini e Patate	Cena del Sabato!

Prepara il magico Brodo Bieler per alcalinizzare il tuo corpo

Sedano, Zucchine e Fagiolini
Cuocili insieme in 2 tazze di acqua, poi frullali fino a formare un brodo vegetale.

Consumalo almeno 1 volta a settimana, possibilmente il Lunedì sera.



Note: La Domenica è prevista una giornata di alimentazione libera, ma senza eccessi.

- Il pranzo o la cena a base di sola frutta hanno l'importante funzione di depurare l'organismo.
- La Non-Dieta, ovviamente, può variare ogni settimana: basta scegliere verdure, legumi, pesce diversi!
- **Preferisci il pesce ed i legumi alla carne ed ai formaggi.**
- Consuma 1 sola fonte proteica a pasto, preferendo le proteine vegetali (legumi) a quelle animali e ... **dimentica la carne!**

Per il successo della NON Dieta di "zio Mike" è importantissimo vivere con un partner, mamma, figlio o figlia che abbia FANTASIA in cucina (consultare su Google: Ricette Vegetariane)



Crudità di Stagione

Finocchi, Sedano, Cetrioli, Pomodori, Insalata Belga e... Fantasia!

Insalata Mista

Lattuga, Rucola, insalata di ogni tipo Pomodori e... Fantasia!

Condimenti

Evitare il burro e preferire sempre l'olio extra vergine di oliva.



Frutta Fresca

Va assunta almeno 30 minuti prima dei pasti e mai a fine pasto. I succhi vanno consumati almeno 15 minuti prima di mangiare.

Per informazioni e consigli scrivi a: ziomike@micheletribuzio.it - www.ziomike.it