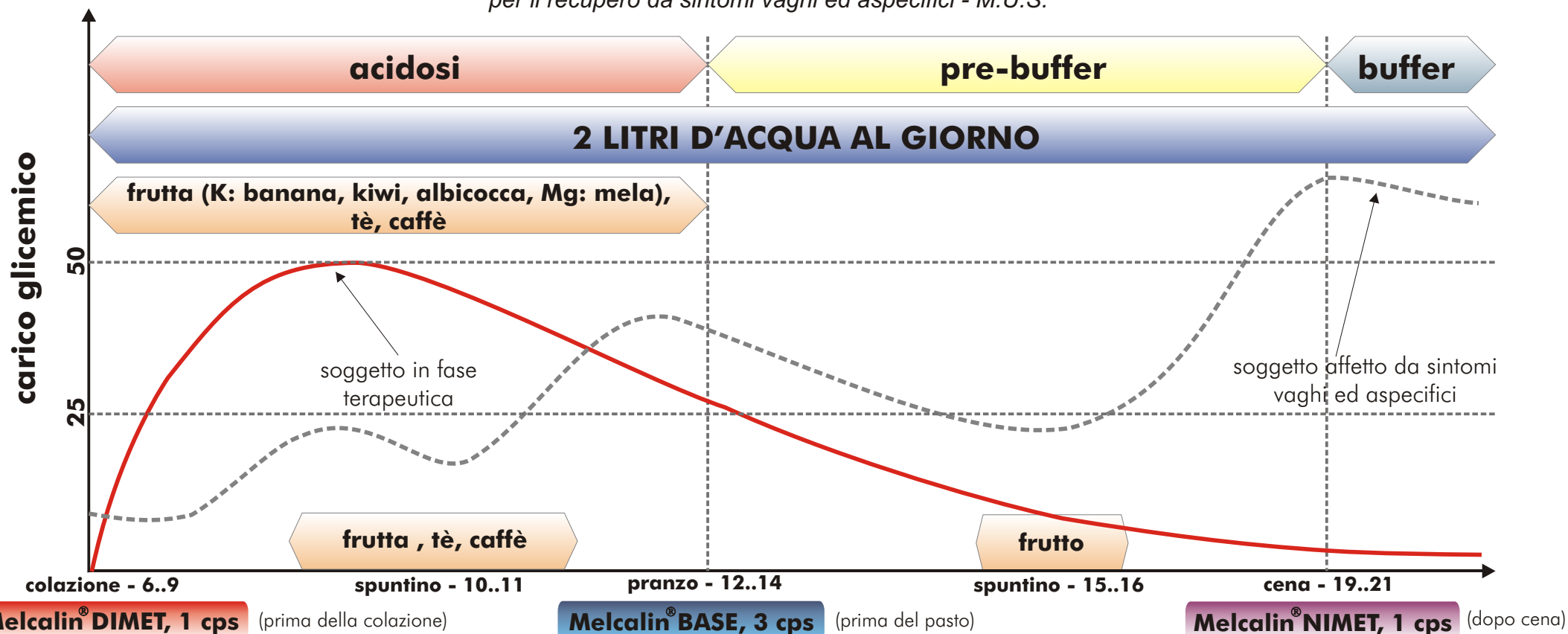


TAM: terapia alcalinizzante e metabolica[®]

Rev.3

per il recupero da sintomi vaghi ed aspecifici - M.U.S.



Colazione:

Frutta mista che comprende

- banana, kiwi, albicocca: per K
- mela: per Mg

Carboidrati integrali:

- pane, fette biscottate, cereali integrali
- prodotti con farina VitaMill-20

Bevande:

- tè
- caffè

Pranzo:

Verdure miste cotte e crude

+

da alternare, in giorni successivi

Patate o Legumi

oppure

Patate e Proteine (carni bianche, carni rosse, pesce, uova)

Cena:

Verdure (prevalentemente verdure in foglia verde)

+

Proteine (carni bianche, carni rosse, pesce, uova)

Note:

- eliminare latte, yogurt e formaggi per otto settimane;
- rispettare l'idratazione minima di due litri d'acqua al giorno;
- eliminare gli insaccati;
- eventualmente reintrodurre i formaggi come piatto proteico a pranzo, una volta a settimana, a discrezione del medico.

AUMENTO METABOLISMO BASALE (da +10% a +30%) E CONSUMO DEI GRASSI