



LISTA SPESA

	NO FASE 1 INTENSIVA
CEREALI E DERIVATI	
riso, farro kamut	NO
pizza	NO
fette biscottate, crackers, grissini	NO
mais (polenta)	NO
mix cereali	NO
PROTEINE VEGETALI RISTRUTTURATE	
tofu	OK
seitan	OK
tempeh	OK
PRODOTTI ITTICI	
cernia, sogliola, carpa luccio, spigola, scorfano razza, dentice	OK
gaberì, gamberetti	OK
polpo, seppia, calamaro	OK
trota, salmone, pesce spada, merluzzo, nasello, palombo, rombo, triglia, acciuga, alice, branzino, orata, sgombro	OK
salmone affumicato	OK
tonno fresco, sott'olio e al naturale	OK
CARNI	
agnello, capretto	OK
bovino (manzo, vitello)	OK
pollo, tacchino, faraona, quaglia, fagiano, coniglio pollo impanato	OK
suino	OK
puledro, cavallo	OK
rana	OK
CARNI TRASFORMATE	
prosciutto crudo sgrassato	OK
prosciutto cotto	NO
speck	NO
bresaola, carpaccio	OK
pancetta affumicata	NO
LATTICINI E SIMILI	NO
latte vaccino, latte di soia	NO
yogurt vaccino	NO
formaggio grana	NO
formaggi light	NO
ricotta	NO
BEVANDE	
acqua, acquafrizzante	OK
tè in bustina	OK
caffè	NO
caffè d'orzo	NO
bevanda tipo cola	NO
bevanda tipo cola zero	OK
succhi di frutta	NO
SPEZIE E PIANTE AROMATICHE	
spezie e piante aromatiche	OK

	FASE 1 INTENSIVA
ORTAGGI	
asparagi	OK
bietole, spinaci, erba brusca	OK
carciofi, cardi	OK
cicoria, crescione	OK
cavolfiore, cavola, cavolini di Bruxelles, broccoli, verza, crauti	OK
finocchio	OK
rape	OK
cuori di palma	OK
indivia, insalata (belga, lattuga, scarola, ricia, valeriana, ecc. rucola radicchio verde e rosso	OK
melanzane	OK
porri, cipolle	OK
ravanelli	OK
sedano	OK
zucchine, cetrioli	OK
carote, barbabietole	NO
peperoni	NO
zucca	NO
pomodori (crudi e cotti anche passati)	NO
tartufo, funghi coltivati	
germoglia di soia (freschi o conservati)	OK
patate, topinambur	NO
fagioli, fagiolini, piselli	NO
ceci, lupini	NO
FRUTTA	
fresca e centrifugata o frullata	NO
noci, mandorle	NO
olive e capperi	NO
SEMI	
semi di zucca, semi di finocchio, semi di girasole	NO
semi di sesamo	NO
CONDIMENTI E DOLCIFICANTI	
olio extra vergine di oliva	OK
olio di semi, olio di mais	OK
succo di limone	OK
aceto di vino, aceto balsamico, aceto di mele	NO
gomasio	NO
salsa di soia	NO
alghe (dulce, kombu, hijki wakame, nori, spirulina)	NO
zucchero bianco	NO
zucchero di canna	
miele	NO
stevia	OK
eritritolo	OK
sucralosio	OK
UOVA	
di gallina (tuorlo e albume)	OK
uova di tacchina	OK
uova d'anatra	OK
uova d'oca	OK