

Allergia e Cura

Allergia a: MBT MIX e MERCAPTOBENZOTIAZOLO (mercaptani) - FENILISOPROPRILOL'FENILPFENILENDIAMINA - TIURAM MIX - BENZOILE PEROSSIDO - ACIDO BENZOICO E210 - BENZOATO DI POTASSIO E211 - BENZOATO DI SODIO E212 - BENZOATO DI CALCIO E213 -> Evitare: ALIMENTI, FARMACI, PRODOTTI PER LA PULIZIA AMBIENTALE COME DETERSIVI ECC. O PRODOTTI PER L IGIENE PERSONALE con i conservanti che sono indicati in etichetta con E210 fino ad E219. Evitare

Allergia a: ACARI DELLA POLVERE (derm. pteronissimus) (derm. farinae) - POLVERI DI CASA (greer labs.inc) - ERBA VETRAIOLA E VARI (parietaria officinalis) (parietaria yudaica) - MUFFE E LIEVITI (alternaria alternata tenuis) -> Evitare alimenti come: CROSTACEI - MOLLUSCHI - LUMACHE - FUNGHI - YOGURT - LIEVITO DI BIRRA - LATTICINI - FORMAGGI ed eseguire una bonifica ambientale della casa giornaliera con spray acaricida ecc...

COSA FARE E COSA EVITARE...

- Controllare ogni etichetta sia degli alimenti che dei farmaci e dei cosmetici come shampoo , dentifricio ecc.
- Evitare cibi conservati in scatola es. mais, pesche sciroppate ecc.
- Bere almeno 2,5/3 litri d' acqua al giorno
- Prediligere alimenti freschi rispetto ad alimenti conservati e imballati al supermercato come carne, pesce ecc.
- Evitare alcolici e bevande gassate;
- Preferire frutta e verdura di stagione;
- Limitare il consumo di sale;
- Svolgere attività fisica almeno 3/4 volte a settimana...

COSA MANGIARE...

Per la cena:

Minimo 3 volte la settimana pesce azzurro;
2 Volte la settimana carne bianca:
1 Volta la settimana carne rossa.

ATTENZIONE: Non accoppiare mai gli spinaci con i latticini! Per la frutta evitare i seguenti -> Banane , Uva , Fichi , Cachi.

1° Giorno.

COLAZIONE:

- Fiocchi d'avena (70 gr)...261Kcal;
- Latte d'avena (200 ml)...90 Kcal;
- 1 Frutto -> Mela , Pera , Pesca...70 Kcal.

Evitare -> Banane , Uva , Fichi , Cachi.

SPUNTINO (PRIMA DELL' ALLENAMENTO):

- Mandorle , noci , pistacchi o nocciole (15 gr)...100 Kcal.

PRANZO:

- Pasta Integrale (100 gr)...337 Kcal;
- Verdure a scelta bollite (150 gr) (eccetto carote che vanno consumate crude) -> Zucchine , melanzane , peperoni , spinaci , asparagi , finocchi , rucola;
- Olio Extravergine di oliva (20 ml) 2 cucchiaini...180 Kcal.

SPUNTINO (PRIMA DELL' ALLENAMENTO):

- Fette Biscottate Integrali (50 gr)...190 Kcal;
- Miele (1 cucchiaino);
- 1 Frutto -> Mela , Pera , Pesca...70 Kcal.

CENA:

- Lattuga (200 gr);
- Olio Extravergine d'oliva (20 ml) 2 cucchiaini...180 Kcal;
- Petto di Pollo (150 gr)...250 Kcal;
- Pane integrale, di kamut, soia o segale (70 gr)...160 Kcal;
- Carote crude non bollite.

2° Giorno

COLAZIONE:

- Fette Biscottate Integrali (50 gr)...190 Kcal;
- Miele (2 cucchiaini);
- 1 Frutto -> Mela , Pera , Pesca...70 Kcal.

SPUNTINO:

- Mandorle , noci , pistacchi o nocciole (15 gr)...100 Kcal.

PRANZO:

- Pasta Integrale (100 gr)...337 Kcal;
- Orata (pesce azzurro) (100 gr)...160 Kcal;
- Olio Extravergine di oliva (20 ml) 2 cucchiaini...180 Kcal;
- Lattuga (200 gr);
- Pomodorini (50 gr)...9 Kcal.

SPUNTINO:

- Latte d'avena (200 ml)...90 Kcal;
- 1 Frutto -> Mela , Pera , Pesca...70 Kcal;
- Crackers integrali o di soia (20 gr)...83 Kcal.

CENA:

- Orata (pesce azzurro) (100 gr)...160 Kcal;
- Lattuga (200 gr);
- Olio Extravergine di oliva (20 ml) 2 cucchiaini;
- Pane integrale, di kamut, soia o segale (50 gr).

3° Giorno

COLAZIONE:

- Latte d'avena (200 ml)...90 Kcal;
- Biscotti integrali (50 gr)...213 Kcal.

SPUNTINO:

- 1 Frutto -> Mela , Pera , Pesca...70 Kcal;
- Fette biscottate integrali (30 gr)...150 Kcal.

PRANZO:

- Riso integrale (90 gr)...290 Kcal;
- Olio Extravergine di oliva (20 ml) 2 cucchiaini...180 Kcal;
- Verdure a scelta (150 gr).

SPUNTINO:

- Mandorle , noci , pistacchi o nocciole (15 gr)...100 Kcal;
- 1 Frutto -> Mela , Pera , Pesca...70 Kcal.

CENA:

- Insalata a scelta;
- Pesce azzurro (150 gr);
- Olio Extravergine di oliva (20 ml) 2 cucchiaini...180 Kcal;
- Pane integrale, di kamut, soia o segale (50 gr).