

SPEZIE E INGREDIENTI ANTINFIAMMATORI

INGREDIENTE	UTILIZZO	INGREDIENTE	UTILIZZO
Acero (sciroppo)	da inserire a colazione	More	da inserire come frutta fresca
Ananas	da inserire come frutta fresca	Olio di canapa	da utilizzare nelle preparazioni e nei condimenti
Arancia	da inserire come frutta fresca con attenzione al profilo scorpione	Olio di semi di lino	da utilizzare nelle preparazioni e nei condimenti
Asparagi selvatici	da inserire come verdura alternativa/in aggiunta	Olio di semi di sesamo	da utilizzare nelle preparazioni e nei condimenti
Broccoli	da inserire come verdura alternativa/in aggiunta	Olio EVO	da utilizzare nelle preparazioni e nei condimenti
Cannella	da utilizzare nelle preparazioni	Origano	da utilizzare nelle preparazioni
Cavolfiore	da inserire come verdura alternativa/in aggiunta	Patata dolce	da inserire come verdura alternativa/in aggiunta <u>solo nel pranzo</u>
Cavolo nero	da inserire come verdura alternativa/in aggiunta	Peperoncino	da utilizzare nelle preparazioni con attenzione al profilo scorpione
Chiodi di garofano	da utilizzare nelle preparazioni	Pera	da inserire come frutta fresca
Cipolla rossa	da utilizzare nelle preparazioni	Pesce (salmone, sgombrò, tonno)	da inserire nei pranzi e nelle cene
Curcuma	da utilizzare nelle preparazioni	Prezzemolo	da utilizzare nelle preparazioni
Fragola	da inserire come frutta fresca in stagione	Rapa	da inserire come verdura alternativa/in aggiunta
Frutta secca (mandorle, noci)	da inserire negli spuntini	Ravanelli	da inserire come verdura alternativa/in aggiunta
Ginger (zenzero)	da utilizzare nelle preparazioni	Ribes rosso	da inserire come frutta fresca
Goji (bacche)	da inserire nelle colazioni	Rosmarino	da utilizzare nelle preparazioni
Kombu	bevanda sostitutiva/alternativa nelle colazioni	Semi di chia, girasole, lino, zucca	da utilizzare nelle preparazioni
Lampone	da inserire come frutta fresca	Soia	da inserire nelle sue diverse forme con le preparazioni
Mela	da inserire come frutta fresca	The bancha	bevanda sostitutiva/alternativa nelle colazioni
Melograno	da inserire come frutta fresca	The verde	bevanda sostitutiva/alternativa nelle colazioni
Mirtilli	da inserire come frutta fresca	Spinaci	da inserire come verdura alternativa/in aggiunta