

# La Prova Vegana – Crudista – Igienista

## Guida al menu settimanale

Menù settimanale e stagionale		Inverno					
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	500ml acqua 200ml latte di soia 2 fave						
Pranzo	500ml acqua 200ml latte di soia 2 fave						
Spuntino	500ml acqua 200ml latte di soia 2 fave						
Cena	500ml acqua 200ml latte di soia 2 fave						

Lo schema settimanale è ispirato alle stagioni italiane, anche se non tutti i prodotti sono nativi dell'Italia e prettamente della stagione. Portate pazienza! Se qualcosa non vi va di comprarla, non compratela, e cercate un sostituto o, se non vi sentite sicuri, chiedete con che cosa si potrebbe sostituire (o omettete del tutto l'ingrediente e aumentate gli altri). Lo stesso vale se qualcosa non vi piace: non mangiatelo per forza 😊 O se siete allergici... evitate del tutto!

È chiaro che lo schema non può soddisfare i bisogni di tutti, quindi **siete liberi di modificarlo a vostro piacimento e secondo le vostre risorse.**

Lo schema apporterà ogni giorno dalle 1800kcal alle 2200kcal. Riguardo il menù c'è da tenere in considerazione che:

- ✓ Lo schema è stato pensato un po' per tutti e quindi le ricette sono semplicissime, usano pochi ingredienti ben combinati e nessuno strumento particolare o molto costoso è richiesto per partecipare (viene utilizzato però il frullatore);
- ✓ Gli snacks (del mattino e del pomeriggio) sono *facoltativi*;
- ✓ Si possono scambiare le cene per i pranzi;
- ✓ Sono suggerite 3 cene vegane e cotte in alternativa delle cene crudiste del martedì/giovedì/sabato (suggerite da Roberta) per chi non se la sente di fare la settimana interamente crudista;

Una collaborazione tra:



**Roberta Di Massa**  
ilgronedeivegangolosi.wordpress.com



**Francesca Piu**  
followthegreenbunny.wordpress.com  
memolemela@gmail.com



**Il Drago Parlante**  
ildragoparlante.com  
laserenasalute.com

- ✓ Le cene vegane vanno precedute da un'insalata fresca o un frullato di insalata, possibilmente senza condimento;
- ✓ Le cene crudiste sono divise in due portate. Prego aspettare almeno 20-30 minuti tra una portata e l'altra (#1 e #2);
- ✓ OPZIONE: la mattina, non appena svegliati, potrebbe essere una buona idea (c'è già chi è abituato) cominciare con un bicchiere di acqua (anche tiepida) con spremuto del succo di limone. Personalmente, l'ho fatto per anni, però, quando mangio crudo, non ne sento il bisogno. Sciacquate sempre la bocca dopo dell'acqua e limone;
- ✓ Se sentite che le quantità di cibo sono troppo grandi per voi in questo momento, diminuite le dosi e mangiate fino a sentirvi bene. **Non sforzatevi**, ma prendete coscienza che, essendo frutta e verdura di *densità calorica minore* dei cibi ai quali siete abituati, avrete bisogno di mangiare una *quantità maggiore* di cibo per soddisfare il vostro fabbisogno energetico;
- ✓ **Per gli sportivi e le persone di grande corporatura (specialmente uomini):**avrete quasi sicuramente bisogno di un apporto calorico maggiore e consiglio di aumentare 1) la frutta dolce e semi dolce (banane, mele, pere, frutta essiccata...) e 2) frutta secca (noci, mandorle, cashew...), ma senza esagerare.
- ✓ In questo menù abbiamo introdotto la Serie: "3 Ingredients Only", che significa "Solo 3 Ingredienti". Verrete stupiti dall'armonia e l'eleganza di questi piatti così semplici, ma allo stesso tempo soddisfacenti!
- ✓ E sí, hai visto bene... si può mangiare anche solo della frutta per pranzo o per cena 😊

Una collaborazione tra:



**Roberta Di Massa**  
ilgronedelvegangolosi.wordpress.com



**Francesca Piu**  
followthegreenbunny.wordpress.com  
memolemeline@gmail.com



**Il Drago Parlante**  
ildragoparlante.com  
laserenasalute.com

## Cosa otterrai seguendo lo schema settimanale:



- ❖ Pasti che seguono le giuste [combinazioni alimentari](#);
- ❖ Esclusione di spezie e condimenti forti, tossici per l'organismo, e che interferiscono con la digestione;
- ❖ Riduzione drastica del sale, un altro veleno;
- ❖ Pasti bilanciati e facilmente digeribili;
- ❖ Un'alimentazione crudista che non è troppo alta in grassi;
- ❖ Un'alimentazione atossica;
- ❖ Una buona razione di kcal per mantenere l'energia alta;
- ❖ Una guida per una settimana in spensieratezza;
- ❖ Un'opportunità per lasciare il tempo al corpo di disintossicare;
- ❖ Ritrovare il piacere dei sapori naturali e autentici e godere di tutte le nuances di frutta e verdura.

