

La dieta per il benessere delle vie urinarie

Ti proponiamo un esempio di dieta pensata per il benessere del tratto urinario.

Naturalmente, questo è solo un esempio di come possono essere abbinati gli alimenti più adatti allo scopo: prima di seguire una qualsiasi dieta specifica, consulta uno specialista per trovare la soluzione più adatta alle tue personali esigenze.

LUNEDÌ

- *Appena Svegli*
Tisana al mirtillo con 1 cucchiaino di miele
- *Colazione*
Yogurt kefir bianco con kiwi e semi di chia
- *Spuntino*
Tisana al timo o alla malva senza zucchero con mandorle
- *Pranzo*
Insalata mista di lattuga, carote e finocchi con crescenza light, noci e mela a dadini con buccia. Pane di segale, o integrale o kamut
- *Spuntino*
Tisana al finocchio e betulla senza zucchero
- *Cena*
Vellutata di carote e sedano, petto di pollo ai ferri, pane integrale

MARTEDÌ

- *Appena Svegli*
Tisana al mirtillo con 1 cucchiaino di miele
- *Colazione*
Porridge con latte di riso, albicocche disidratate e mandorle
- *Spuntino*
Tisana al timo o alla malva senza zucchero con mandorle
- *Pranzo*
Pasta integrale con crema di broccoli e fagioli secchi precotti
- *Spuntino*
Tisana al finocchio e betulla senza zucchero
- *Cena*
Trancio di salmone fresco ai ferri e patate al rosmarino al forno

MERCOLEDÌ

- *Appena Svegli*
Tisana al mirtillo con 1 cucchiaino di miele
- *Colazione*
Centrifugato con gambi di sedano, mela, cetriolo e menta fresca. Fette biscottate integrali
- *Spuntino*
Tisana al timo o alla malva senza zucchero con mandorle
- *Pranzo*
Insalata di asparagi e uova sode o omelette con asparagi. Macedonia di ananas e kiwi
- *Spuntino*
Tisana al finocchio e betulla senza zucchero
- *Cena*
Carne di vitello ai ferri, spinaci con spruzzata di limone, pane integrale

GIOVEDÌ

- *Appena Svegli*
Tisana al mirtillo con 1 cucchiaino di miele
- *Colazione*
Yogurt kefir bianco con mirtilli e cereali integrali
- *Spuntino*
Tisana al timo o alla malva senza zucchero con mandorle
- *Pranzo*
Riso integrale con piselli e carote
- *Spuntino*
Tisana al finocchio e betulla senza zucchero
- *Cena*
Polpette di ricotta e zucca, finocchio con prezzemolo, pane integrale

VENERDÌ

- *Appena Svegli*
Tisana al mirtillo con 1 cucchiaino di miele
- *Colazione*
Porridge con latte di riso, albicocche disidratate e mandorle
- *Spuntino*
Tisana al timo o alla malva senza zucchero con mandorle
- *Pranzo*
Zuppa di lenticchie, spinaci e carote. Parmigiano stagionato
- *Spuntino*
Tisana al finocchio e betulla senza zucchero

- *Cena*
Filetti di merluzzo all'insalata con limone e prezzemolo. Scarole bollite e ripassate in padella con uva sultanina e pinoli. Pane integrale

SABATO

- *Appena Svegli*
Tisana al mirtillo con 1 cucchiaino di miele
- *Colazione*
Yogurt kefir bianco con kiwi e semi di chia
- *Spuntino*
Tisana al timo o alla malva senza zucchero con mandorle
- *Pranzo*
Riso integrale, crema di finocchi e timo
- *Spuntino*
Tisana al finocchio e betulla senza zucchero
- *Cena*
Straccetti di petto di tacchino ai ferri su letto di misticanza di verdure con succo di limone fresco. Pane integrale

DOMENICA

- *Appena Svegli*
Tisana al mirtillo con 1 cucchiaino di miele
- *Colazione*
Latte di riso e cereali integrali
- *Spuntino*
Tisana al timo o alla malva senza zucchero con mandorle
- *Pranzo*
Pasta integrale, pesce spada con zucchine a dadini
- *Spuntino*
Tisana al finocchio e betulla senza zucchero
- *Cena*
Pesce o carne magra. Insalata mista con valeriana, sonvigo e spinacio. Pane integrale