

La moderna e aggiornata CUCINA MEDITERRANEA

Un ritorno alle buone e vecchie tradizioni delle bisnonne e delle trisavole

SCHEMA MENSILE - PERCENTUALI INDICATIVE

Fra tutti i suggerimenti del Metodo René Andreani questo è il più importante. Se lo seguirete abitualmente raggiungerete risultati strabilianti senza nessuno sforzo e sacrificio.

Il giusto compromesso per non ammalarsi e rimanere sempre in piena forma e "giovani" evitando di discutere con amici, parenti e conoscenti ogni volta che ci si siede a tavola. Una scelta che si può praticare e mantenere nel tempo.

Dopo 37 anni di sperimentazioni relative all'alimentazione e in seguito a miei deprecabili comportamenti settari e intransigenti (sono arrivato anche a mangiare per tre anni, in modo rigoroso, esclusivamente frutta in ossequio al "fruttarismo simbiotico") ritengo che per prevenire le diffuse "malattie del progresso" (malattie cardiovascolari, cancro, diabete, obesità, allergie, asma, osteoporosi, artrosi, ictus ecc.), per chi non fa la scelta **etica** (evitando alimenti di origine animale), ma quella **salutista**, l'ideale è l'alimentazione **CRUDO COTTO A STRATI SUCCESSIVI**, ma in modo **CONSAPEVOLE** e **RESPONSABILE**.

85% VEGANO	60% CRUDO	Acqua naturale (con pH superiore a 7) <i>berne 1-2 litri al giorno</i> (meglio se "viva" di fonte, lontano dai pasti, possibilmente a km 0)		PASSAGGI OBBLIGATI	I strato				
		15% 😊	Frutta fresca ed essicata cruda <i>2 volte al giorno</i> (fresca e di stagione, possibilmente biologica e a km 0, la secca va reidratata)						
		Lasciare passare almeno 10 minuti fra il I e il II strato							
		40% 😊	Verdura cruda <i>2 volte al giorno</i> (fresca e di stagione, possibilmente biologica e a km 0)						
		1% 😊	Germogli crudi <i>1 volta al giorno</i> (freschi, possibilmente biologici, variandone il tipo)						
		1% 😊	Alghe crude <i>1 volta al giorno</i> (dopo Fukushima evitare quelle provenienti dal Giappone)						
		1% 😊	Fiori crudi <i>1 volta al giorno</i> (sono molte le specie edibili)						
		2% 😊	Noci e semi oleosi crudi <i>1 volta al giorno</i> (possibilmente biologici, reidratati, non tostati, non salati)						
		15% ORIGINE ANIMALE	40% COTTO max un pasto cucinato al giorno (meglio a pranzo)			5% 😞	Verdura cotta <i>1 volta al giorno</i> (fresca e di stagione, possibilmente biologica e a km 0)	PASSAGGI FACOLTATIVI	III strato
						15% 😞	Cereali cotti <i>3 volte alla settimana</i> (possibilmente integrali e biologici)		
5% 😞	Legumi freschi e secchi <i>2 volte alla settimana</i> (possibilmente integrali e biologici)								
5% 😞	Pesce <i>1 volta alla settimana</i> (possibilmente fresco e di piccola taglia non di allevamento)								
4% 😞	Yogurt - kefir - latticini (meglio se fermentati) <i>1 volta alla settimana</i> (evitare quelli da allevamenti intensivi - SÌ quelli di capra, asina, pecora, NO quelli di mucca)								
4% 😞	Uova <i>1 volta alla settimana</i> (biologiche - possibilmente non provenienti da allevamenti intensivi)								
2% 😞	Carne rossa e bianca <i>2-3 volte al mese</i> (biologica - possibilmente non proveniente da allevamenti intensivi)								
*IV strato *									

***IV STRATO:** all'interno dello stesso pasto **NON VANNO MAI MISCHIATI** i carboidrati con le proteine. Se si mangiano pane o pasta o riso o farro o mais, ecc. non si devono mischiare con fagioli o ceci o piselli o pesce o carne o uova o formaggi. O l'uno o l'altro. Se durante un pasto ci sono quattro tipi diversi di cibo nello stomaco, ciascuno mangiato separatamente e in successione, ci saranno quattro diversi tipi di digestione progressiva. Avendo diversi enzimi digestivi ciascuno strato verrà digerito in modo diverso. Quando mangiamo cibi di origine animale il processo è più complicato. La digestione dei cibi di origine animale è sempre compromessa dai carboidrati, quindi **mai mischiarli**. Seguendo queste semplici regole potremmo non solo evitare completamente la stitichezza e la diarrea, ma anche avere più vitalità ed essere meno soggetti a malattie croniche.

Sono da evitare: sale, zucchero, glutammato, aspartame, insaccati, superalcolici, caffè, tè nero ecc.



consigliati



con moderazione



sconsigliati