

Evitare accuratamente

- * Le porzioni abbondanti. Oggi le porzioni sono spesso il doppio del necessario
- * I cibi confezionati industrialmente (contengono spesso grassi saturi e trans, oltre a prodotti chimici)
- * I cosiddetti Street foods (panini, pizze, focacce, merendine)
- * I grassi animali (formaggi grassi, carni, insaccati)
- * Le frittiture di ogni tipo
- * I condimenti abbondanti (grassi di vario tipo, intingoli, specie se cotti. Condire solo con poco olio extravergine di oliva crudo)
- * Le farine raffinate, riso trattato, patate e i loro prodotti
- * Lo zucchero, i dolci, le bibite zuccherate
- * Gli alcolici di ogni tipo. L'alcool è tossico e cancerogeno specie per i giovani e per le donne⁴
- * Sale, dadi, sostanze insaporenti e simili

Assumere saltuariamente (1 o 2 volte/settimana)

- * Cereali integrali, farro, orzo e loro prodotti da voi cucinati. Riso integrale (non brillato)
- * Carni magre (rosse o bianche), pesce
- * Uova
- * Formaggi magri

Assumere giornalmente

- * Verdure preferibilmente verdi
- * Legumi
- * Frutta di stagione poco zuccherina (mele, pere, arance, pesche), con qualche noce
- * Pane integrale di tipo comune (non condito)
- * Latte scremato o yogurt magro