

COLAZIONE E SPUNTINI GOLOSI

Copre una settimana il menu vegetariano ideato per noi dal professor Sorrentino. Si inizia sempre da un'abbondante **prima colazione** a base di caffè o tè, seguiti da latte o yogurt con cereali integrali o muesli, o ancora fette biscottate addolcite da gelatina di frutta o miele. Non deve mai mancare la frutta fresca. **Tra un pasto e l'altro**, potete spezzare la fame con altra frutta o una spremuta, ma non solo: un bicchiere di latte di soia o di mandorle, 20 pistacchi, 3-4 noci o persino un pezzetto di cioccolato fondente possono costituire **uno spuntino sfizioso** e apportare nutrienti importanti in un regime privo di carne e pesce. Ogni giorno, a scelta tra pranzo o cena, si può consumare **un bicchiere di vino o birra**. È infine importante **bere molta acqua**, almeno un litro al giorno, per idratare l'organismo.

ETICA, AMBIENTE, MA SOPRATTUTTO SALUTE: LIMITARE LE PROTEINE È UN VERO TOCCASANA. IL NUTRIZIONISTA DEI VIP: «PREFERITE FRUTTA E LEGUMI»

NÉ CARNE NÉ PESCE: VERDE È MEGLIO