DR. SERENA MISSORI®
time to feel good

CIBO VERO NELLA LISTA DELLA SPESA

VERDURE

- ☐ Asparagi
- ☐ Barbabietole rossa e foglie (cruda-cotta)
- ☐ Bietola
- ☐ Broccoli
- ☐ Broccoletti
- ☐ Carciofi (freschi, sott'olio evo)
- ☐ Cardi
- ☐ Carote
- ☐ Cavoletti di Bruxelles
- ☐ Cavolfiore
- ☐ Cavolo (qualsiasi tipo, compresi i fermentati crauti e kimchi)
- ☐ Cavolo nero
- ☐ Cavolo riccio
- ☐ Cetrioli (freschi, sott'aceto senza zucchero, fermentati)
- ☐ Cicoria
- ☐ Cipolle (Rosse, gialle, bianche, scalogno)
- ☐ Daikon (ravanello bianco)
- ☐ Fagiolini
- ☐ Finocchio
- ☐ Funghi
- ☐ Germogli (tutti i tipi eccetto la soia)
- ☐ Indivia
- ☐ Insalatina (valeriana, songino, misticanza, acetosetta)
- ☐ Lattughe (tutti i tipi eccetto iceberg)
- ☐ Melanzana (con moderazione)
- ☐ Pastinaca
- ☐ Peperoni
- ☐ Peperoncini (nota: tutti i peperoni e le spezie piccanti, sono da evitare in caso di malattie autoimmunitarie in fase attiva)
- ☐ Porri
- ☐ Rabarbaro
- ☐ Radicchio
- ☐ Rape
- ☐ Ravanelli
- ☐ Rucola-Rughetta
- ☐ Sedano comprese le foglie
- ☐ Sedano rapa
- ☐ Spinaci
- ☐ Spirulina
- ☐ Taccole
- ☐ Tarassaco
- ☐ Vegetali di mare / Alghe -- dulse, hijiki, fuco, kombu, nori
- ☐ Verdure a foglia verde
- ☐ Verdure fermentate - tutti i tipi, come i crauti, kimchi, e sottaceti coltivati
- ☐ Zucca estiva (tutti i tipi)
- ☐ Zucca invernale (tutti i tipi)
- ☐ Zucchine

FRUTTA

Basso IG

- ☐ Arance
- ☐ Bacche di Goji
- ☐ Ciliege
- ☐ Fichi d'India
- ☐ Fragole
- ☐ Gelsi
- ☐ Kumquat
- ☐ Lime
- ☐ Limoni
- ☐ Mele – tutti i tipi
- ☐ Mirtilli
- ☐ More
- ☐ Pere – tutti i tipi
- ☐ Pesche
- ☐ Pomodori (i pomodori sono considerati frutta non verdura)
- ☐ Prugne
- ☐ Uva

DR. SERENA MISSORI®
time to feel good

CIBO VERO NELLA LISTA DELLA SPESA

Alto IG

- ☐ Albicocche
- ☐ Ananas
- ☐ Anguria
- ☐ Clementine
- ☐ Fichi – solo freschi
- ☐ Kiwi
- ☐ Lampone
- ☐ Mandarini
- ☐ Mango
- ☐ Melograno
- ☐ Melone
- ☐ Papaia
- ☐ Pompelmo (non assumere in concomitanza con i farmaci)

DOLCIFICANTI

- ☐ datteri
- ☐ miele
- ☐ sciroppo d'acero
- ☐ stevia
- ☐ uva sultanina
- ☐ xylitolo di betulla
- ☐ zucchero di cocco

CARBOIDRATI COMPLESSI

- ☐ Amaranto
- ☐ Avena / farina d'avena
- ☐ Farro (no se celiaco o sensibile al glutine e solo dopo il reset)
- ☐ Farina di castagne
- ☐ Farina di ceci
- ☐ Farina integrale (no se celiaco o sensibile al glutine e solo dopo aver raggiunto l'obiettivo)
- ☐ Grano saraceno e pasta
- ☐ Legumi (no arachidi e soia)
- ☐ Miglio
- ☐ Pasta di riso integrale
- ☐ Pasta di legumi (lenticchie, ceci, fagioli)
- ☐ Patate dolci (batate)
- ☐ Orzo (no se celiaco o sensibile al glutine e solo dopo il reset)
- ☐ Quinoa
- ☐ Riso (basmati, integrale, rosso, selvatico, nero)
- ☐ Tapioca, come addensante nelle ricette
- ☐ Teff

PROTEINE ANIMALI

Da allevamento al pascolo-biologico

- ☐ Agnello
- ☐ Aragosta
- ☐ Calamari
- ☐ Carne di manzo - tutti i tagli magri allevata al pascolo
- ☐ Coniglio
- ☐ Faraona
- ☐ Gamberetti
- ☐ Maiale solo se da allevamento a ghiande
- ☐ Pesce (non di allevamento, no pesce spada, pangasio e tilapia)
- ☐ Pollo biologico
- ☐ Prosciutto crudo senza nitriti e biologico
- ☐ Salmone selvatico – Affumicato, fresco o surgelato
- ☐ Tacchino biologico
- ☐ Tonno e Sgombro – fresco, surgelato o in vetro
- ☐ Uova

DR. SERENA MISSORI®
time to feel good

CIBO VERO NELLA LISTA DELLA SPESA

PROTEINE VEGETALI

- ☐ Burri di noci (mandorle, anacardi, nocciole, noci)
- ☐ Legumi (no arachidi, no soia)
- ☐ Funghi
- ☐ Noci e semi – Mandorle, sesamo, noci, noci del Brasile, semi di lino
- ☐ Quinoa

GRASSI SANI

- ☐ Avocado
- ☐ Burro di sesamo, di cocco, di anacardi, di mandorle, di zucca, di nocciole (no arachidi)
- ☐ Cocco fresco o in scaglie
- ☐ Ghee (burro chiarificato indiano-è senza lattosio e proteine)
- ☐ Hummus
- ☐ Latte di Anacardi
- ☐ Latte di Cocco
- ☐ Latte di Mandorla
- ☐ Maionese senza amido di mais
- ☐ Noci, Mandorle, anacardi, nocciole, nodi di Macadamia, pistacchi, pinoli, Noci del Brasile
- ☐ Olio extravergine d' oliva
- ☐ Olio di cocco
- ☐ Olio di sesamo
- ☐ Olive
- ☐ Semi di lino, di chia, di papavero, di zucca

ERBE, SPEZIE, CONDIMENTI E CIBI VARI

- ☐ Aceto di mele
- ☐ Aceto balsamico senza zucchero
- ☐ Aceto di riso
- ☐ Aceto di cocco
- ☐ Acqua filtrata o di bottiglia di vetro (2,5-3 l al giorno)
- ☐ Agar Agar
- ☐ Aglio
- ☐ Brodi fatti in casa – Tacchino, pollo, carne rossa, ossa, vegetale
- ☐ Dado vegetale senza glutammato, glutine, latte e soia
- ☐ Cacao in polvere
- ☐ Curcuma
- ☐ Erba aromatiche (secche o fresche - basilico, alloro, semi di sedano, aneto, menta, origano, prezzemolo, rosmarino, dragoncello, timo, ecc)
- ☐ Infusi vari
- ☐ Pepe Nero, rosa, bianco
- ☐ Scorza di limone
- ☐ Sottaceti
- ☐ Sale Marino integrale o sale rosa
- ☐ Semi di sesamo, lino, papavero, zucca, chia, ecc
- ☐ Spezie - cannella, coriandolo, cumino, curcuma, noce moscata- Caienna, pepe, peperoncino in polvere, paprika, ecc.
- ☐ Tabasco
- ☐ Tisane
- ☐ Vaniglia estratto naturale o semi
- ☐ Gomma xantana