

7 PRANZI VEG ANTI - COSTIPAZIONE

01

Pasta integrale ai
broccoli con polpette
di fagioli di Lima

Frutto:
mela (con buccia!)



02

Riso venere con
asparagi e piselli

Frutto:
albicocche



03

Soba noodles con
pak choi e verza
con silk tofu in
salsa ponzu

Frutto:
pera (con buccia!)



04

Bruschette di pane
integrale con
guacamole (avocado,
pomodoro, cipolla
rossa) e ceci croccant
speziati

Frutto: susine



05

Insalata di farro
integrale con olive,
cetrioli, pomodori
secchi e lenticchie

Frutto: anguria



06

Piadine di grano
saraceno integrale
con taccole e
straccetti di seitan
sfumati al limone

Frutto: fichi



07

Pizza marinara con
impasto di farina
integrale, condita con
carciofi e radicchio
alla piastra

Frutto: ciliegie



La tipologia di cottura è indifferente, sebbene sia sempre meglio scegliere cotture brevi e leggere e non eccedere con il sale.
E' molto importante idratarsi: bere almeno 1,5L d'acqua al giorno, anche sotto forma di tisana,
ed evitare il più possibile bevande zuccherate e alcoliche