

# Greenspirit

LA PIRAMIDE ALIMENTARE E IL PIATTO IDEALE:  
UNA GUIDA BREVE ED EFFICACE PER L' ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA  
DI TUTTI I GIORNI E PER TUTTE LE FASCE DI ETA'

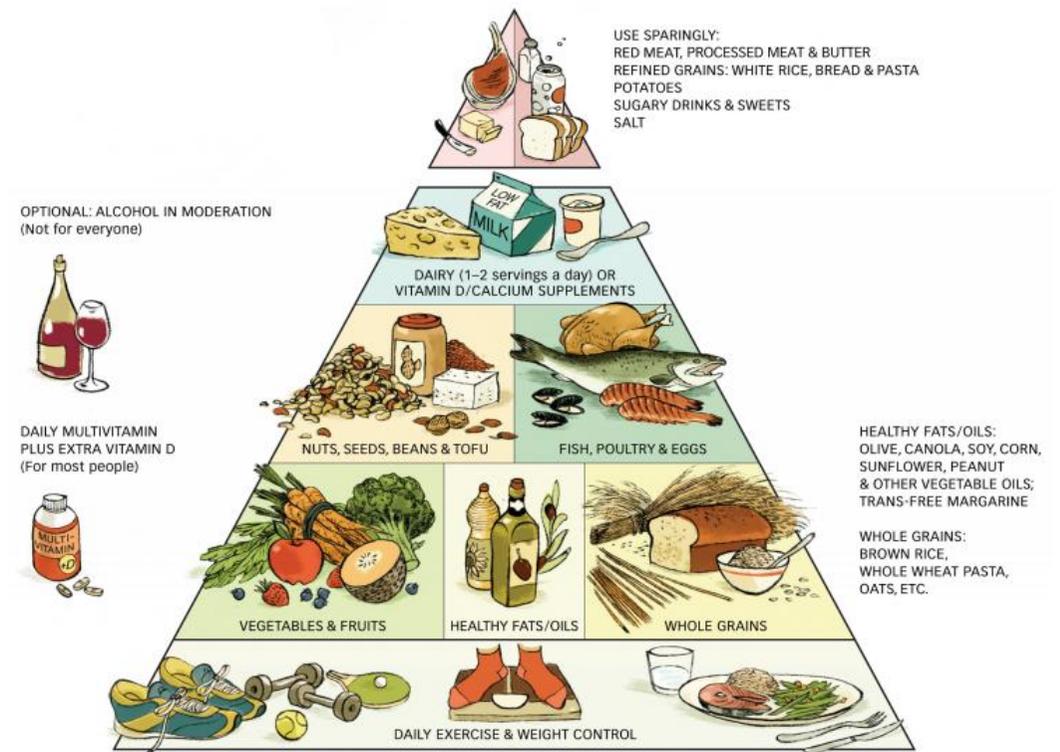
Di Silvia Vianello, Nutrizionista e Naturopata ANHK Basel

# LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La piramide alimentare rappresenta i suggerimenti degli enti sanitari nazionali di tutti i paesi (in Svizzera SGE), su cosa mangiare per condurre un'alimentazione equilibrata.

Esiste in tutti i paesi, in ogni paese viene formulata un po' diversamente: in Germania e in Svizzera consigliano di bere più latte, perché ne sono produttori, mentre nei paesi di mare il pesce diventa molto più importante di carne e latticini; alcuni sconsigliano la carne, come gli inglesi qui accanto, altri come gli svizzeri la inseriscono ancora tra le proteine; ma molte cose rimangono uguali: bere molta acqua pura, mangiare molta verdura e frutta, mangiare possibilmente tutto integrale e allo stato naturale, limitare al minimo i dolci, gli alcolici e i grassi.

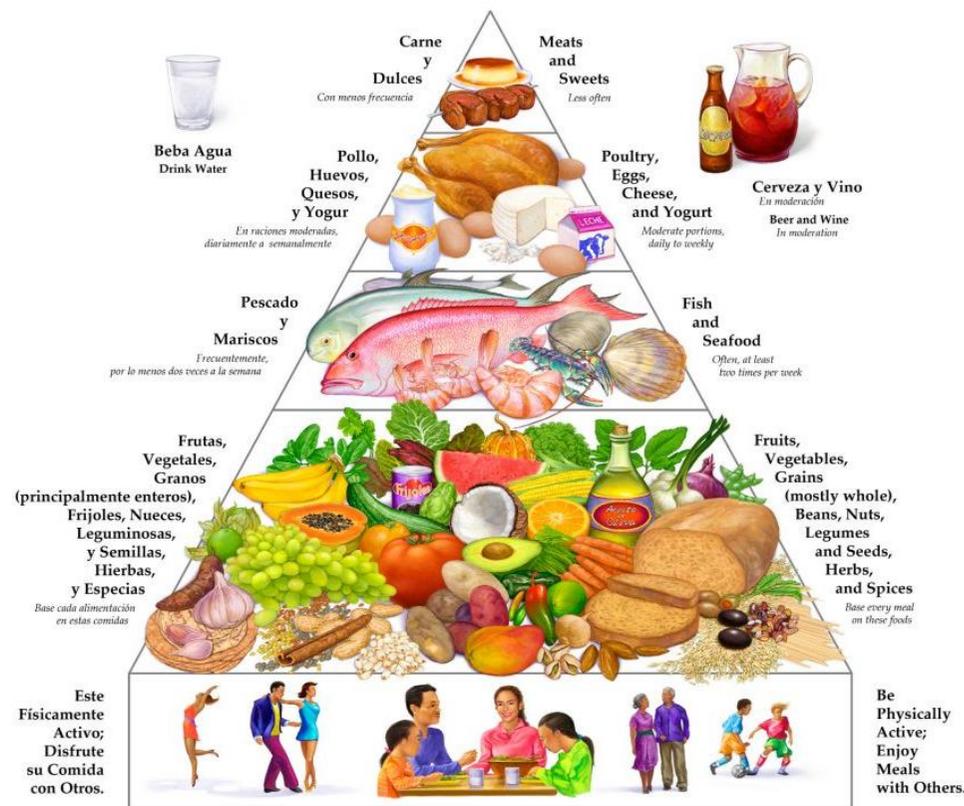
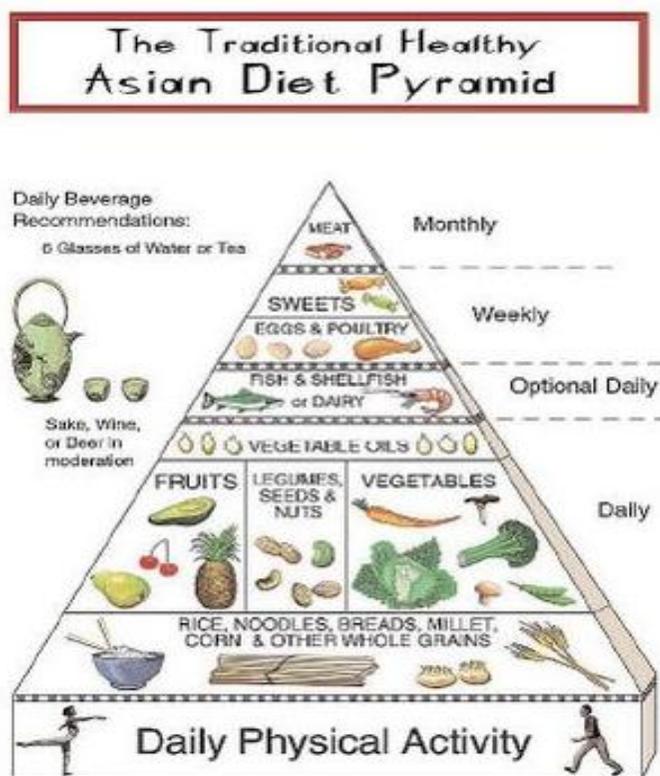
*A sinistra la piramide svizzera, a destra la piramide inglese.*



latinoamericani nella loro piramide consigliano anche di prendersi tempo per gustarsi il pasto in compagnia. Molto importante per una corretta digestione e quindi assimilazione dei cibi! Anche la piramide italiana scrive "convivialità". Molto interessante è anche il fatto che negli ultimi anni hanno iniziato ad apparire anche gli integratori alimentari nella piramide, perché al giorno d'oggi pochi riescono a condurre un'alimentazione sufficientemente sana senza integratori.

Confrontando le piramidi di tutto il mondo diventa abbastanza evidente che la piramide svizzera è molto parziale, perché in nessun altro posto si consiglia di mangiare così tanti latticini. In generale in tutto il mondo si consiglia tanta verdura, poca carne e pochi latticini, più pesce e prodotti vegetali. Personalmente a me è simpatica la piramide inglese, che sebbene inserisca tutti gli alimenti, li inserisce nell'ordine più sensato possibile e tiene anche conto di tutto il contorno come integratori, sport eccetera.

*Sopra: la piramide asiatica e quella dell'America latina*



# LA PIRAMIDE SECONDO GREENSPIRIT

Dolci, alcolici, patatine: massimo 1 porzione al giorno.

Prodotti industriali come pane bianco, pasta, farina di frumento, biscotti, fette biscottate, merendine, cornflakes, sughi pronti e altri prodotti pronti: limitare il più possibile, non consumare spesso.

Grassi: 1g ogni Kg di peso corporeo. Al giorno circa:

2 cucchiaini di olio di oliva

1 cucchiaino di burro, preferibilmente da sostituire con olio o mousse di mandorle

Non più di 2 porzioni di cibo con grassi nascosti (salame, brodo, formaggio..)

Carne e latticini di tutti i tipi: meglio evitare completamente, altrimenti 1-2 volte al mese, solo prodotti freschi, non elaborati e biologici.

Pesce e Uova: raramente e solo da allevamento biologico

sopra la linea: da limitare

sotto la linea: alimenti

indispensabili da mangiare  
ogni giorno



LEGUMI E TOFU, NOCI E SEMI

CEREALI E PATATE

MOLTA VERDURA E FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

BERE MOLTA ACQUA PURA E NON GASATA

ATTIVITA' FISICA,  
SPORT

PRENDERSI TEMPO PER I PASTI,  
MASTICARE E GUSTARE BENE I CIBI

Legumi: una manciata al giorno. Tofu e prodotti di soia, facoltativi, 2-3 volte la settimana. Noci miste: 1 manciata al giorno. Semi oleosi: 1-2 cucchiaini al giorno.

Cereali: meglio senza glutine e integrali, 3 manciate al giorno. Durante la crescita e per gli sportivi si può aumentare la dose fino a 5 manciate.

Verdura e frutta: 5 manciate al giorno, 1/3 delle quali crude. Meglio più verdura che frutta.

Acqua: 30-35 ml per Kg di peso corporeo.

Attività fisica: ogni giorno almeno 1 ora.

Io ho formulato la mia piramide integrando tutte le mie conoscenze di nutrizione, che sono in linea con le attuali ricerche scientifiche nel campo. Il vantaggio è che non devo seguire nessuna direzione politica e non devo aver paura di perdere sussidi da nessuna industria alimentare.

Per ridurre i rischi delle malattie della civilizzazione, come

-la sindrome metabolica, che comprende arteriosclerosi, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, infarti e ictus, e viene causata principalmente dal consumo di prodotti animali,

-il cancro, che deriva principalmente da un sistema immunitario debole + un eccesso di sostanze tossiche e viene stimolato dalle proteine animali

-l'osteoporosi, che peggiora con il consumo di prodotti animali, specialmente latticini,

-ma anche malattie correlate come reumatismi, sindrome di burn out, artrite, demenza ecc.. che sebbene non derivino solo dall'alimentazione ne vengono altamente influenzati, io propongo di:

-fare molto **movimento fisico**, sia per andare al lavoro o a scuola o a fare le spese (scegliere la bici o andare a piedi), sia come attività del tempo libero: passeggiate all'aria aperta, sport di qualsiasi tipo, almeno 2 volte la settimana per un'ora, o una volta per 2-3 ore. Anche il riposo però va ben ponderato: il ritmo ideale sono 8 ore di lavoro, 8 ore di sonno e 8 ore di attività ricreative al giorno. Lo stress inibisce tutti gli organi digestivi.

-prendersi più **tempo** possibile per gustare bene i pasti. Nulla può essere più importante che mangiare in pace e serenità, perché solo così si digerisce bene e si assimila bene ciò che si è mangiato. Piuttosto che mangiare in fretta un pasto squilibrato è meglio saltare il pasto e bere soltanto (acqua, ma anche succhi di frutta o di verdura, centrifughe, non caffè). Masticare a lungo ogni boccone, perché con gli enzimi che abbiamo in bocca inizia la digestione.

-bere molta **acqua** di rubinetto o minerale ma senza gas. Anche le tisane sono ottime bevande, i succhi di frutta, senza esagerare (1-2 volte al giorno, i bambini anche di più) ancora meglio se diluiti con l'acqua, i succhi di verdura si possono consumare anche in maggiori quantità, il latte è da evitare del tutto. Evitare completamente anche il caffè che contiene moltissimi acidi molto dannosi e limitare il tè nero o verde a una volta al giorno. Evitare del tutto le bevande dolcificate e gasate per lo stesso motivo. Vale anche per i bambini! Le bevande gasate indeboliscono le ossa e i denti!

-La **verdura** deve sempre essere la parte principale del pasto. Scegliere verdura di stagione e possibilmente prodotti locali e variare il più possibile. Recenti studi dimostrano che la varietà dei cibi è ancora più importante della quantità. Si consigliano almeno 5 manciate di verdura (e frutta) al giorno, chi desidera ne può mangiare anche 7. Le manciate vanno misurate con la mano di chi mangia. Per un adulto sono circa 120g di verdura. La **frutta** può essere consumata a piacere, ma non è necessaria come la verdura, perché contiene molte meno vitamine e minerali e talvolta non viene digerita bene, inoltre spesso è acida. La proporzione consigliata è 1 frutto al giorno e tutto il resto (4 porzioni) verdura.

-accanto a frutta e verdura scegliere per i pasti di tutti i giorni **cereali integrali come riso, frumento, farro, orzo, mais (polenta), segale, miglio, avena, grano saraceno, amaranto e quinoa**, preferendo quelli senza glutine. Anche le patate vanno sotto questa categoria. Si consigliano 3 manciate al giorno, per i bambini 5. Una manciata di cereali per un adulto sono circa 100g di riso o altri cereali, 300g di patate. I carboidrati vanno consumati in misura maggiore delle proteine, quindi i cereali e le patate sono sul gradino al di sotto dei legumi, i quali contengono sia carboidrati che proteine vegetali. Spesso noi consumiamo troppe proteine, che portano ad inacidire l'organismo. Anche le proteine vegetali hanno questo effetto se consumate in dosi eccessive, sebbene siano nel complesso molto meno dannose dei prodotti animali.

-accompagnare il pasto ogni giorno con legumi come **piselli, fagioli, fagiolini, ceci, lenticchie** (ca. 80-100g al giorno), e mangiare ogni giorno anche una manciata di **frutta secca**, preferibilmente **noci, nocciole e mandorle**, e almeno un cucchiaino di **semi oleosi** come semi di **zucca, di sesamo, di canapa e di lino**, anche sotto forma di crema come la crema di mandorle o la tahin, oppure tritati nelle zuppe o negli smoothies, ecc...

-Chi non vuole eliminare completamente i cibi animali, può mangiare ogni tanto **pesce e frutti di mare**, molto consigliati per il contenuto di acidi grassi essenziali omega 3. Il consumo di pesce tuttavia oggi è sempre più controverso perché spesso molto carico di tossine e metalli pesanti. Un po' meglio sono le **uova**, che contengono oltre ai grassi essenziali anche molti minerali e vitamine, soprattutto del gruppo B. Questi però devono essere di provenienza biologica, perché i prodotti animali, essendo alla fine della catena alimentare, sono sempre molto carichi di tossine che arrecano gravi danni alla nostra salute. Le proteine animali non dovrebbero eccedere il 10% del fabbisogno calorico totale.

Il **tofu** è una buona fonte vegetale di proteine vegetali, però bisogna tenere conto che il tofu contiene proteine, calcio, ma non contiene molto ferro né vitamine, quindi i legumi sono da preferire al tofu. Il tofu è un prodotto naturale, si caglia come il formaggio da millenni. Inoltre ci sono in commercio sempre più prodotti vegani a base di soia, come formaggi freschi, panna, panna acida, yogurt eccetera. Gustare con moderazione.

Chi ha scelto di alimentarsi in modo completamente vegano, deve semplicemente porre più attenzione sui legumi, le noci e i semi oleosi ed eventualmente integrare l'alimentazione con delle alghe o altri prodotti ricchi di ferro e di Vitamina B12. E' importante variare le fonti di proteine di giorno in giorno per assicurarsi di avere tutti gli aminoacidi essenziali. Vedi anche il foglio informativo "Alimentazione vegana".

Tutti gli altri cibi non sono affatto consigliabili ma nuociono alla salute e vanno quindi limitati il più possibile.

-La **carne** contiene ferro e zinco e vitamine del gruppo B, per questo è considerata utile per i bambini e i ragazzi in crescita, o per gli anemici e le persone troppo magre. Però dovrebbe essere consumata al massimo 1 volta alla settimana, meglio solo una volta al mese, perché contiene anche molti grassi animali che favoriscono la sindrome metabolica, e dannose proteine animali che inacidiscono l'organismo favorendo molte malattie. E' stato recentemente confermato che il consumo di carne e latticini è la principale causa non solo di sindrome metabolica, compreso il diabete, ma anche di tumori e cancro, osteoporosi e altre malattie. Preferire carne fresca ed evitare salumi e insaccati che sono ancora più dannosi (negli Stati

Uniti i prodotti animali elaborati sono classificati sostanze cancerogene al pari del fumo di sigaretta, il plutonio e l'ammianto, cioè il gradino massimo).

-I **latticini** contengono calcio, ma sono molto difficili da digerire e compromettono una buona assimilazione di tutto il resto, per vari motivi: il lattosio provoca mal digestione, e spesso anche le proteine del latte non sono tollerate, inoltre essendo un prodotto animale sono acidi, acidificano l'organismo che per eliminare gli acidi ha bisogno di minerali basici come il calcio, che poi ruba dal nostro corpo. Le proteine del latte sono molto nocive, favoriscono il cancro, le malattie cardiovascolari, l'osteoporosi, l'Alzheimer, il diabete e molte altre malattie. Inoltre i latticini sono sempre molto carichi di tossine velenose per il nostro organismo. Una volta si pensava che i latticini prevenissero l'osteoporosi, ma adesso si sa che non è così, ci sono molti studi che testimoniano che la favoriscono, sia per la loro acidità, sia perché la Vitamina D, che è un ormone, viene prodotto in misura minore se si ingerisce troppo calcio. Ed è proprio la vitamina D che mantiene le ossa sane, il calcio da solo non fa nulla.

Se si vuole lo stesso mangiare latticini ogni tanto, i prodotti da preferire sono il formaggio duro come il grana, i meno consigliabili il latte fresco. Lo yogurt è molto più digeribile del latte a causa dei fermenti. Sarebbe comunque meglio eliminare tutti i prodotti caseari e sostituirli con prodotti vegetali come tofu, yogurt di soia, di cocco o di mandorle, latte vegetale, margarina, formaggi vegetali a base di soia o mandorle ecc....

- Non esagerare con i **grassi** e scegliere grassi vegetali. Il migliore per l'uso comune è l'olio di oliva, altrimenti sono ottimi anche l'olio di colza, l'olio di semi di lino, l'olio di semi di zucca, l'olio di canapa e l'olio di noci, così come la crema di mandorle, di nocciole o di sesamo (tahin) e il latte di cocco. Fare attenzione ai grassi nascosti nei salumi, nei dolci, nei prodotti già pronti ecc..

-Evitare o ridurre al minimo i **dolci**, preferire dolci fatti in casa con miele o zucchero integrale e ingredienti naturali come frutta e frutta secca. Evitare le bevande gasate e/o dolcificate, anche quelle con edulcoranti

-Evitare o ridurre al minimo i prodotti fatti con **farina bianca** come il pane bianco e la pasta bianca. Il riso è un ottimo alimento, soprattutto se integrale. Preferire i cereali senza glutine, perché il glutine è molto difficile da digerire, si appiccica sulle pareti intestinali e in questo modo intasa l'intestino e ne compromette il buon funzionamento. Il 40% della popolazione è intollerante al glutine, solo che la maggior parte non lo sanno, hanno sintomi ma non li mettono in correlazione con il glutine. I cereali senza glutine sono riso, mais, miglio, quinoa, amaranto, grano saraceno. L'avena contiene un tipo di glutine diverso quindi è consigliata anch'essa, anche perché ottima fonte di minerali.

-Evitare o ridurre al minimo gli **alcolici**. Preferire il vino o la birra e non bere superalcolici. Un bicchiere di vino al giorno non fa bene, fa solo meno male di altri alcolici. Molto meglio lasciare gli alcolici alle occasioni sporadiche come compleanni e Natale. Dopo i 65 anni circa è consigliabile eliminare completamente gli alcolici, perché l'enzima necessario per digerirli si riduce.

-Evitare tutti i **prodotti industriali** come le patatine fritte, biscotti e dolci confezionati che contengono solo grassi saturi e denaturati e additivi.

## E GLI INTEGRATORI?

L'alimentazione sana non ha bisogno di integratori, ed è molto meglio assicurare all'organismo l'apporto di nutrienti con prodotti freschi e naturali piuttosto che con pillole, anche se naturali. Ci sono diverse controversie sugli integratori, alcuni dicono che fanno addirittura male. In ogni caso si sa che le sostanze estratte non vengono assorbite così bene come quelle contenute nei cibi freschi.

Tuttavia, al giorno d'oggi può essere sensato utilizzare con moderazione degli integratori alimentari che contengano vitamine e soprattutto minerali e oligoelementi, per vari motivi:

- perché i nostri terreni sono stati svuotati dal loro contenuto originario di minerali, l'agricoltura viene praticata con metodi che indeboliscono e impoveriscono le piante,
- la varietà di vegetali sul mercato si è estremamente ridotta, e
- per contro noi abbiamo un fabbisogno più elevato,
- sia per il nostro sistema digerente indebolito dall'alimentazione scorretta,
- sia per lo stress quotidiano che consuma minerali e antiossidanti,
- sia per l'elevata età media: dopo i 65, a causa del ridotto fabbisogno calorico e dell'aumento del fabbisogno vitaminico e minerale, è quasi impossibile ricavare tutto ciò di cui si ha bisogno dall'alimentazione, a meno che non si sia un anziano particolarmente attivo.
- inoltre al giorno d'oggi manca spesso il tempo di preparare da mangiare come una volta. Un'alimentazione veramente sana e consapevole ha bisogno di qualcuno che passi ogni giorno diverse ore in cucina.

Quindi, l'alimentazione perfetta, che fornisce all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno, esiste, ed è il nostro obiettivo, ma non è frequente nella nostra società, e per raggiungere l'obiettivo ci aiutiamo durante il percorso con gli integratori, che devono essere assolutamente di origine naturale e non sintetica.

Non bisogna dimenticare, comunque, che, come detto sopra, gli integratori minerali e vitaminici non sostituiscono una dieta sana ed equilibrata, servono solo per aiutare a riempire le riserve in modo da evitare il più possibile le carenze. Se si mangia in maniera squilibrata, non c'è integratore che può salvarci.

Gli integratori vanno utilizzati in maniera molto mirata e solo su consiglio della naturopata/nutrizionista, perché il loro abuso può anche provocare danni.

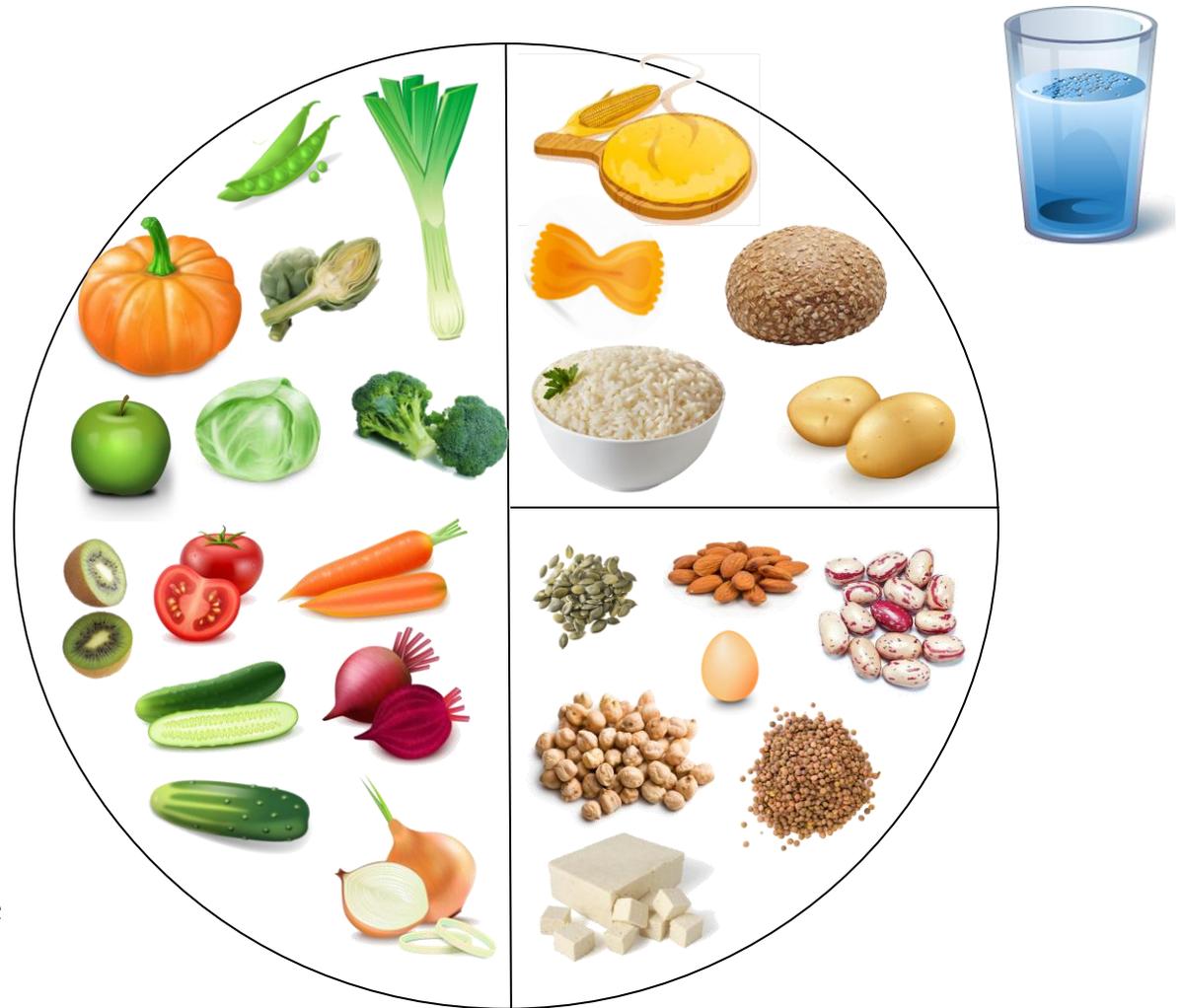
# IL PASTO EQUILIBRATO

Dopo tutte le nozioni teoriche della piramide, è utile avere degli esempi di pasti equilibrati secondo la nutrizione sana. Non è difficile nutrirsi bene, ma bisogna essere ben informati e avere tutti gli strumenti per farlo. Il pasto equilibrato è uno di questi strumenti: a colpo d'occhio si può valutare ad ogni pasto se è equilibrato o no. Inoltre aiuta a cucinare pietanze sane anche a chi non ne è abituato.

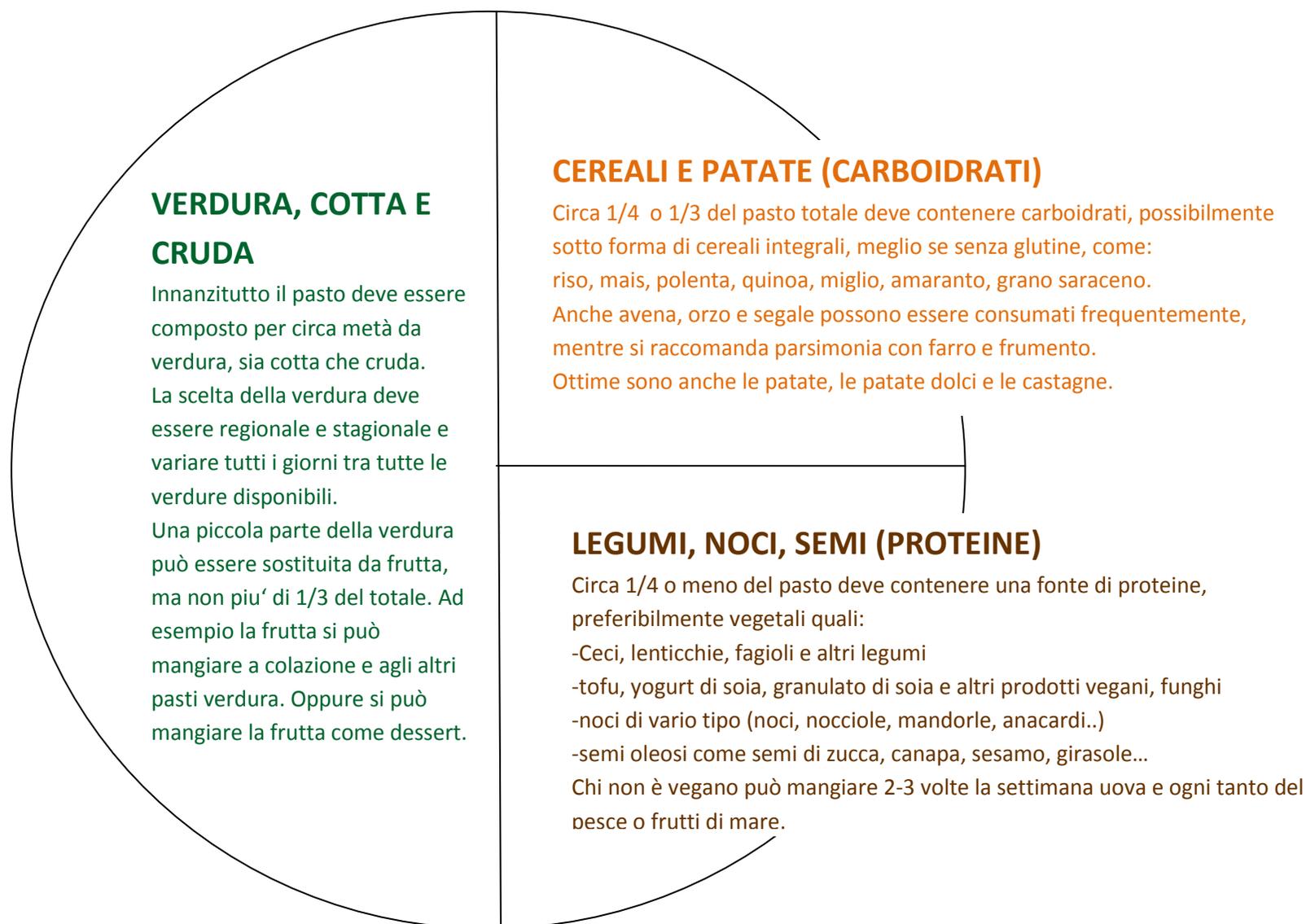
Il pasto ideale viene rappresentato come un piatto. Il senso è che si mangi solo quello per tutto il pasto. Nel caso si mangino più piatti di cibo, le proporzioni devono comunque venire rispettate. Ad esempio, ad un piatto di pasta bisogna abbinare almeno due piatti di verdura. Anche il dessert va calcolato allo stesso modo. I dessert migliori sono quelli con frutta, carboidrati, proteine e pochi grassi come le creme alla frutta, macedonie ecc...

Al piatto ideale si aggiungono poi le bevande (acqua o tisana) e se necessario gli integratori.

Attenzione: il piatto ideale vale per tutti i pasti, anche la colazione! Tutta la frutta è adatta per essere aggiunta alla colazione, ma anche molte verdure come pomodori, cetrioli, carote crude, finocchio, spinaci, rapanelli... Come proteine sono adatte le noci e i semi, ma anche tutti i prodotti a base di soia come il tofu, i burger vegani, lo yogurt e il formaggio fresco di soia, oppure i piatti fatti con farina di ceci come falafel, omelette di ceci, hummus tahini e perché no, i fagioli alla messicana.



# IL PIATTO IDEALE

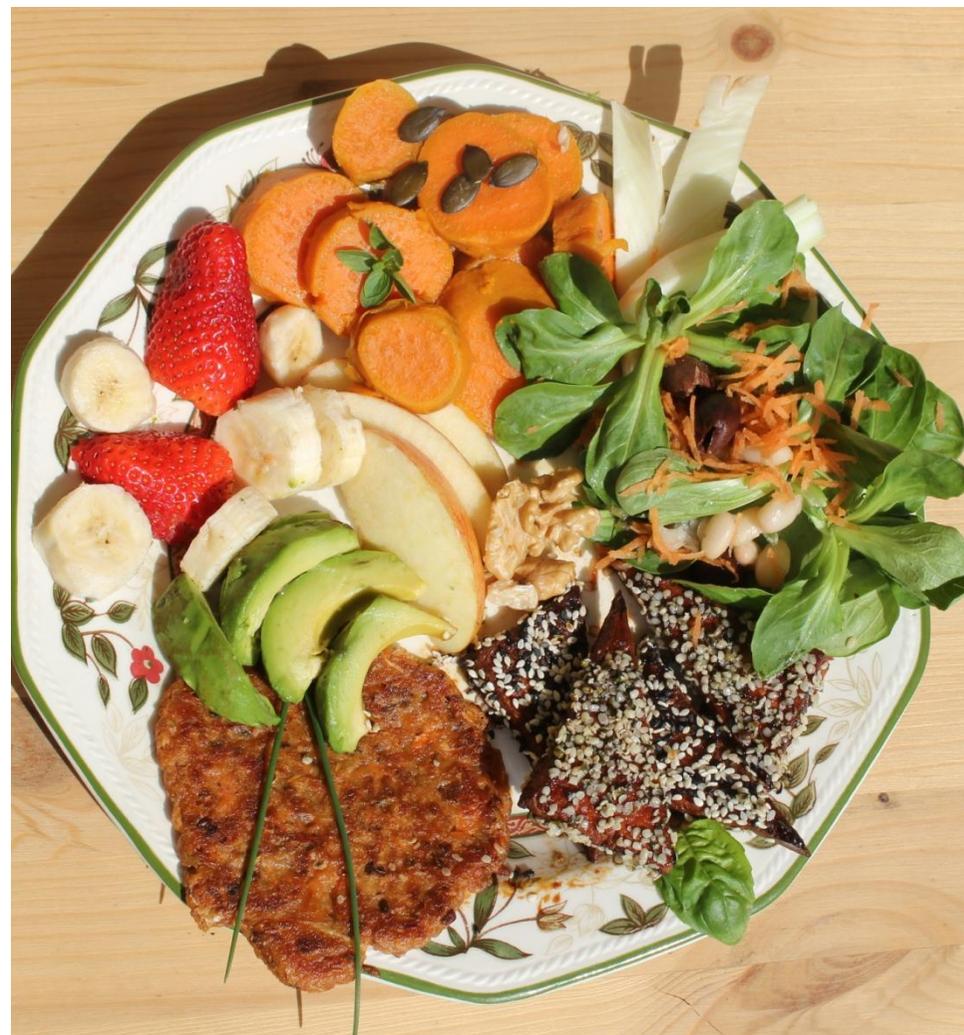


## ESEMPI DI PIATTI EQUILIBRATI:

Colazione estiva con tofu scramble o uova strapazzate, patate al forno, insalata. A completare il piatto si aggiunge della frutta.



Colazione con patate dolci, tofu, insalata, frutta, avocado, pane.



Pranzo con miglio, verdura lessa, insalata di cappuccio, crauti, formaggi.



Pranzo autunnale con crema di broccoli, gnocchi di zucca, verza e funghi.



Colazione con tofu, pane integrale, patate viola, carote, insalata, avocado



Colazione estiva con fagioli neri, riso, verdura cotta e cruda, tofu scramble  
O uova strapazzate



Pranzo autunnale con riso, curry di zucca con verdura e ceci



Pranzo estivo con patate al forno, fagioli lessi, crauti, zucchine e insalata



Cena invernale con zuppa di verdura, fagioli e cereali



Cena con avena e lenticchie, carote, topinambur



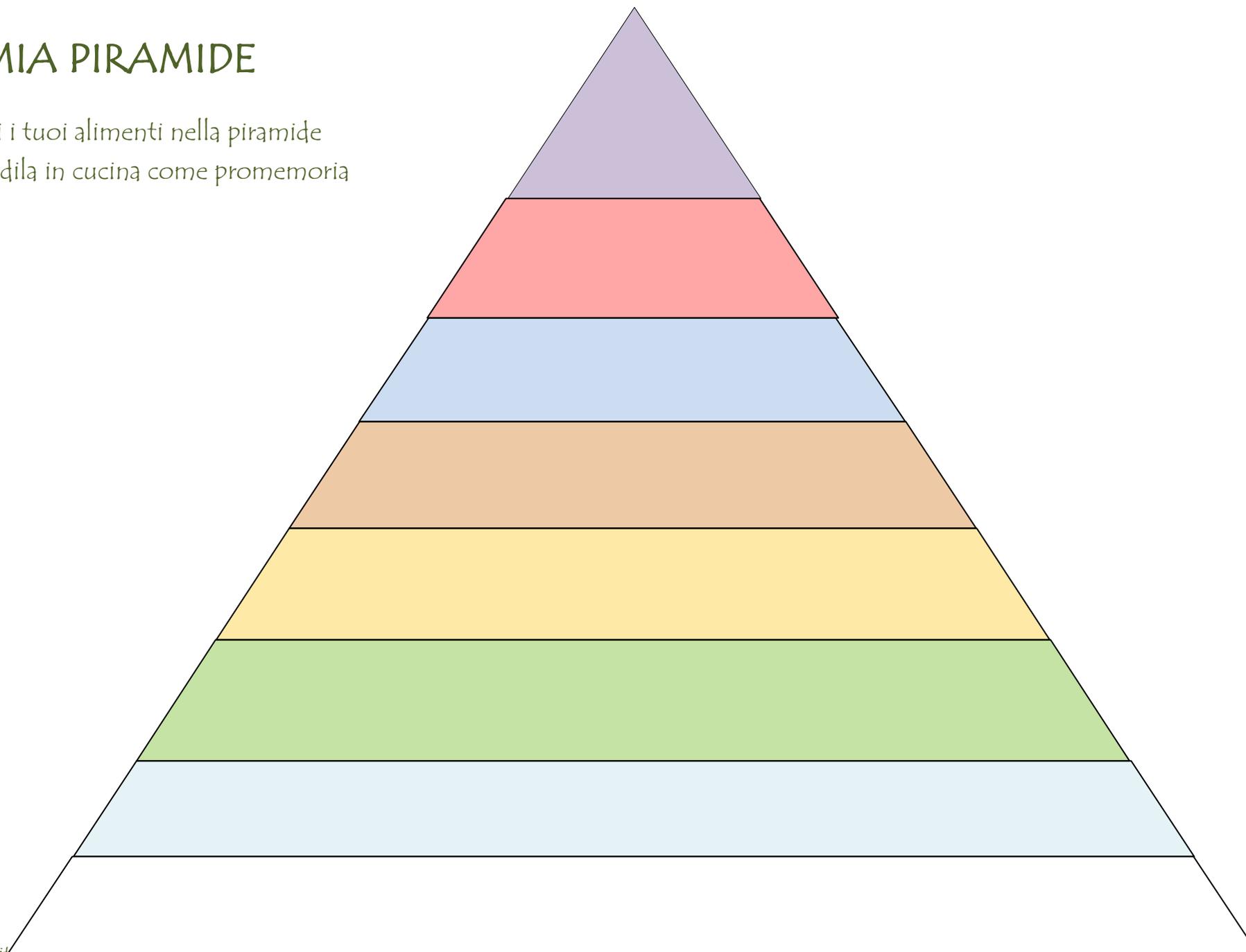
# ESEMPIO DI MENU GIORNALIERO

Segue un esempio di 4 giorni con in ciascun giorno **6-7 porzioni di verdura e frutta**, **1-1.5 porzioni di legumi**, **3 porzioni di cereali o patate**, **1-2 porzioni di noci**, **1-2 porzioni di semi oleosi**. L'esempio è calibrato per una giornata in autunno, inverno o inizio primavera, per una persona di età media e peso medio e attiva, ma è adattabile a tutti variando le quantità. È un menu abbondante che si adatta a modifiche.

	DOMENICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI
COLAZIONE	Torta salata di verdura e tofu Pancakes con frutti di bosco, yogurt di cocco Pane integrale ai semi, hummus tahini Piatto di frutta	Riso o riso e quinoa rosolati in padella con mela, carote e rape, mandorle, pinoli e anacardi, semi oleosi e tofu Yogurt di cocco Kiwi	Crepes di grano saraceno con spinaci e tofu vellutato Oppure Omelette di ceci con spinaci, carote, porro Macedonia con noci	Porridge di avena o miglio con mela o frutta mista, frutta secca, semi di canapa o lino, nocciole, noci, yogurt di soia Spremuta di arancia o di pompelmo
PRANZO (domenica esempio con solo due pasti, brunch e cena)	-----	riso con curry di verdura e lenticchie indiane o cuscus con verdura e ceci Insalata di cappuccio o Insalata di sedano rapa, mela e noci Albicocche secche	Lenticchie con polenta o purè di lenticchie con patate al forno Carote, broccoli e cavoletti di bruxelles con panna di soia o altra verdura cotta Insalata mista con semi oleosi	Fagioli alla messicana con tortillas di mais, riso, avocado Oppure fagioli al sugo con polenta, verdura cotta, es. cavolo rapa e carote o rape o coste o zucca Insalata di cappuccio
CENA	Crema di cavolfiore con anacardi e topping di mela Gratin di patate, porri, carote o Spaetzli con sugo ai funghi e verdura saltata Valerianella con uova o tofu Crema di frutta e mandorle	Patate lesse o al forno o Roesti. Cavolfiore con Tahin o fagiolini con funghi. Crauti o insalata di barbabietole rosse o altra insalata di stagione a piacere	Risotto di verdura e piselli o paella o zuppa dei Grigioni con orzo, lenticchie e verdura o minestrone con fagioli e pasta Mela al forno con nocciole	Vellutata o zuppa di verdura (e patate, ev. lenticchie o fagioli) Pane integrale con spalmabile vegetale, ad esempio patè di tahin o di rape rosse e rafano con semi di girasole o ricotta di mandorle Insalata di carote, finocchi e arancio o altra insalata di stagione

# LA MIA PIRAMIDE

Inserisci i tuoi alimenti nella piramide  
e appendila in cucina come promemoria



# Cosa metto in quale gradino?

**1° GRADINO, SPORT:** tutte le attività tra sport, camminate ed escursioni, tragitti in bicicletta o a piedi per andare al lavoro o a scuola, esercizi fatti in casa, e se hai un lavoro con movimento fisico pronunciato ma abbastanza equilibrato, anche quello.

**2° GRADINO, BEVANDE:** acqua, tisane, succhi (meglio se diluiti), tè, zuppe acquose. In totale una persona di 60-70 Kg deve bere 2 L al giorno.

**3° GRADINO, VERDURA E FRUTTA:** tutti i tipi di frutta e verdura fresca e surgelata, escluse le patate e le castagne che vanno nel 4° gradino. 5 manciate al giorno tra cotta e cruda. La verdura conservata in vasetto, lattina o essiccata ha perso molte delle sue proprietà e va usata solo sporadicamente.

**4° GRADINO, CEREALI:** tutti i cereali integrali: riso, mais, farro, frumento, avena, segale, orzo, miglio, quinoa, amaranto, grano saraceno, e anche i prodotti derivati da cereali come pane, pasta, gnocchi, pasta brisée eccetera. Patate, patate dolci, patate americane, castagne.

**5° GRADINO, PROTEINE VEGETALI:** tutti i legumi: piselli, ceci, fave, fagioli, lenticchie di tutti i tipi, soia, tofu, tutti i prodotti derivati dalla soia come latte di soia, yoghurt di soia, formaggio e panna di soia, ma anche formaggio e panna di noci e tutti i prodotti iperproteici vegani. Semi oleosi: di zucca, di sesamo, di girasole, di canapa, di lino, di chia. Noci: nocciole, mandorle, noci, anacardi, noci brasiliane, pinoli, e tutti gli altri tipi di semi commestibili. E' importante variare ogni giorno fonti di proteine per assicurarsi di assumere tutti i nutrienti necessari.

**6° GRADINO, PESCE E UOVA:** Tutti i tipi di pesce fresco, frutti di mare e anche pesce conservato, ad esempio affumicato, sott'olio o sotto sale (preferire comunque quello fresco). Uova di gallina e uova di altri uccelli.

**7° GRADINO, GRASSI, CARNE E LATTICINI:** Carne fresca di qualsiasi animale. I prodotti derivati da carne elaborata (salsicce, salame, prosciutto e altri affettati, brodo di carne, Wurstel ecc...) sono altamente cancerogeni e non vanno mai consumati, fanno parte dell'ultimo gradino. Latte di qualsiasi animale (mucca, capra, pecora, cavallo) e tutti i prodotti derivati dal latte come formaggi sia freschi che stagionati, ricotta, mozzarella, quark, yogurt, latticello, latte in polvere e tutti i prodotti contenenti latte. Dolci, creme, sughi, zuppe pronte, torte salate e tutti gli altri prodotti pronti che non sono vegani contengono quasi sempre latte o derivati. Leggere sempre gli ingredienti dei prodotti che si acquistano!

**8° GRADINO, DOLCI, ALCOLICI E PRODOTTI INDUSTRIALI:** tutto quello che non è stato elencato finora, cioè  
-tutti i dolci, sia acquistati che fatti in casa, a meno che non siano fatti senza zucchero e con pochi grassi.  
-tutti gli alcolici  
-tutti i prodotti pronti del supermercato o del ristorante, che solitamente contengono molti grassi di scarsa qualità, molto sale, zucchero, latte e additivi per conservare e migliorare gusto, consistenza e colore. Inoltre sono molto poveri di sostanze nutritive a causa della loro elaborazione.

Questo fascicolo è uno strumento molto utile per la quotidianità, tuttavia non sostituisce completamente la consulenza nel mio studio, perché ogni persona è diversa e altrettanto individuali sono le sue necessità, il suo metabolismo e anche i suoi disturbi, che con una corretta alimentazione si possono curare o almeno alleviare.

Nel mio studio le posso spiegare anche più dettagliatamente il perché di alcune scelte alimentari e soprattutto posso adattare la piramide e così l'alimentazione di tutti i giorni a Lei e alla Sua famiglia.

Ricevo tutto il giorno dal lunedì al venerdì e la mia terapia è riconosciuta dalle assicurazioni malattia complementari.

Grazie, buon appetito e soprattutto buona salute!

Silvia Vianello

## **IMPRESSUM:**

Stampato da Greenspirit Medicina Naturale, distribuito esclusivamente da Silvia Vianello nello studio di Greenspirit o come PDF sul sito di Greenspirit.  
Prezzo per clienti: gratuito. Ulteriori esemplari o per non clienti: CHF 6.-

Stampato in Febbraio 2020, prima stesura

Testi di Silvia Vianello, tutti i diritti riservati.

Immagini da internet: la piramide svizzera, sge, società svizzera di nutrizione,  
la piramide inglese, Università di Harvard,  
la piramide latinoamericana e la piramide asiatica, Oldways Preservation and Exchange Trust  
Tutte le altre immagini di Silvia Vianello

Per domande o per ordinare un altro fascicolo: [silvia.vianello@gmx.net](mailto:silvia.vianello@gmx.net)

# Greenspirit

## MEDICINA NATURALE

### NATUROPATIA E MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

NUTRIZIONE – AGOPUNTURA – MASSAGGIO TUINA – TERAPIA DORN – FITOTERAPIA – REIKI

Silvia Vianello, diplomata Naturopata all'Accademia di Medicina Naturale di Basilea

Riconosciuta da tutte le assicurazioni malattia complementari

Studio a Sementina, carrale Piemoretti 3 – Tel. 076 6967849 email: [silvia.vianello@gmx.net](mailto:silvia.vianello@gmx.net)

Questo e molti altri fascicoli informativi su tutti i temi sono scaricabili dal sito di Greenspirit:

[www.greenspirit-praxis.ch](http://www.greenspirit-praxis.ch)