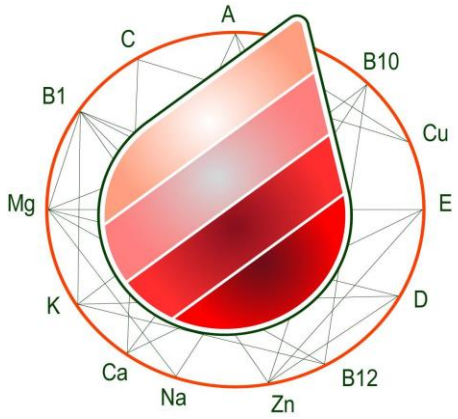

HMS

HAIR METABOLIC SYSTEM

RICHIEDENTE

FAC SIMILE

METABOLISMO: (PT1) Parasimpaticotonico di I° tipo

Rapporto	Valore riscontrato	Significato
Ca/P	14,5335	Dominanza Parasimpaticotonica (Ca/P >= 2,6)
Ca/K	24,2870	Ipofunzionalità Tiroidea (Ca/K > 4,2)
Na/Mg	0,8579	Ipofunzionalità Surrenalica (Na/Mg < 4,0)

SISTEMA GHIANDOLARE

Ghiandole iperfunzionanti	Paratiroidi, Pancreas, Ipofisi Posteriore, Surrene Cort. (Anabolizzanti), Ipotalamo (Laterale).
Ghiandole ipofunzionanti	Tiroide, Surrene Mid., Surrene Cort. (glucocorticoidi), Ipofisi Ant., Ipotalamo (Mediale).

CARATTERISTICHE INDIVIDUALI

GRUPPO ZERO PT1

L'individuo del gruppo Zero è "Costituzionalmente" carnivoro, con una iperacidità gastrica, un sistema immunitario iper-reattivo e un metabolismo efficiente.
Il Gruppo "0" in esame presenta al momento, come risultato dell'Analisi Tessutale del capello:
"**Condizioni neuro-endocrine**" che ne modificano il profilo metabolico-digestivo.
"**L'ipertono Parasimpatico** " associato ad una "ipofunzione tiroidea e surrenalica PT1", determina, infatti:

- **metabolismo notevolmente rallentato** con conseguente resa energetica ossidativa ridotta, con conseguenti cali di energia e relativa astenia cui spesso, ma non sempre, si cerca di compensare con aumento dell'appetito e maggiore introito alimentare, soprattutto carboidrati raffinati.
- **ipoacidità gastrica** con frequente, ma non obbligatoria, avversione per la carne, particolarmente la rossa.

Queste attuali condizioni potrebbero variare allontanandosi o avvicinandosi ai valori ideali dei singoli minerali e dei loro rapporti ottenuti con l'Analisi Minerale Tessutale "Metodo HMS".

ULTERIORI DATI

Età [anni]	38	**Girovita W [cm]**	65
Sesso	F	**Girofianchi H [cm]**	90
Peso [kg]	53	**W/H**	0,72
Altezza [cm]	163	**Tipologia**	Ginoide
B.M.I.	19,9		

MINERALI NUTRIENTI

Elementi		Valori (mg%)	Scarso	Intervallo Normalità			Elevato		
Calcio	Ca	181,7592	28	42	56	70	84		
Magnesio	Mg	38,1079	4	6	8	10	12		
Sodio	Na	32,6916	12	24	36	48	60		
Potassio	K	7,4838	5	10	15	20	25		
Rame	Cu	0,7345	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0		
Zinco	Zn	10,4260	13	20	27	34	41		
Ferro	Fe	0,4886	1,1	2,2	3,3	4,4	5,5		
Fosforo	P	12,5062	10	16	22	28	34		
Selenio	Se	0,0719	0,04	0,11	0,18	0,25	0,32		
Boro	B	0,1578	0,02	0,47	0,92	1,37	1,82		
Manganese	Mn	0,0087	0,01	0,07	0,13	0,19	0,25		
Cromo	Cr	0,0110	0,02	0,05	0,06	0,11	0,14		
Cobalto	Co	0,0013	0,001	0,002	0,003	0,004	0,005		
Molibdeno	Mo	0,0073	0,003	0,006	0,009	0,012	0,015		
Germanio	Ge	0,0075	0,007	0,009	0,011	0,013	0,015		
Silicio	Si	0,1963	0,040	0,190	0,340	0,490	0,640		
Zolfo	S	4.245,0	3.540	4.441	5.341	6.243	7.144		
Vanadio	V	0,0012	0,002	0,008	0,014	0,020	0,026		

MINERALI AGGIUNTIVI

Elementi		Valori (mg%)	Scarso	Intervallo Normalità			Elevato	
Antimonio	Sb	0,0020	0,01	0,03	0,06	0,09	0,12	
Bario	Ba	0,0713	0,03	0,13	0,26	0,39	0,52	
Oro	Au	0,0243	0,01	0,02	0,04	0,06	0,08	
Litio	Li	0,0047	0,001	0,004	0,007	0,010	0,013	
Nichel	Ni	0,0259	0,00	0,05	0,10	0,15	0,20	
Platino	Pt	0,0017	0,003	0,001	0,002	0,003	0,004	
Argento	Ag	0,0062	0,01	0,05	0,09	0,13	0,17	
Stronzio	Sr	1,4382	0,04	0,27	0,50	0,73	0,96	
Stagno	Sn	0,0149	0,004	0,015	0,030	0,045	0,060	
Titanio	Ti	0,0934	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	
Tungsteno	W	0,0039	0,002	0,006	0,012	0,018	0,024	
Zirconio	Zr	0,0046	0,01	0,05	0,09	0,13	0,17	

Nota bene: I dati contenuti nei grafici sono conformi all'analisi minerale del capello effettuata presso il laboratorio certificato con certificazione ISO 9001:2008 ed accreditata con ACCREDIA n°0352 secondo la norma UNI CEI EN ISO/IEC 17025:2005 e confortati dal chimico dr. Germano Mancinelli. I risultati rappresentati nei grafici, come pure le considerazioni e le spiegazioni contenute nelle pagine successive di questo fascicolo, rappresentano esclusivamente uno strumento a disposizione dell'operatore sanitario che li potrà utilizzare, integrandoli con eventuali altre indagini, nel formulare un corretto inquadramento dello stato nutrizionale del richiedente. **Tali risultati vengono elaborati ed interpretati con la supervisione e il controllo diretto del dr. Stanislao Aloisi.**

MINERALI TOSSICI

Elementi		Valori (mg%)	Presente	Elevato					
Mercurio	Hg	0,1626	0,18	0,27	0,36	0,45	0,54	0,63	
Cadmio	Cd	0,0043	0,014	0,021	0,028	0,035	0,042	0,049	
Piombo	Pb	0,0352	0,30	0,45	0,60	0,75	0,90	1,05	
Berillio	Be	0,0006	0,0010	0,0015	0,0020	0,0025	0,0030	0,0035	
Alluminio	Al	1,4365	1,8	2,7	3,6	4,5	5,4	6,3	
Arsenico	As	0,0013	0,02	0,03	0,04	0,05	0,06	0,07	
Uranio	U	0,0008	0,0170	0,0255	0,0340	0,0425	0,0510	0,0595	

CARICO TOSSINICO

		Valore	Normale	Elevato			Molto elevato		
Carico Tossinico	C.T.	0,7060	1	2	3	4	5	6	

RAPPORTI SIGNIFICATIVI

Rapporti		Valori	Scarso	Intervallo Normalità		Elevato		
Calcio/Magnesio	Ca/Mg	4,7696	3	7	11	15	19	
Calcio/Potassio	Ca/K	24,2870	2,2	4,2	6,2	8,2	10,2	
Calcio/Fosforo	Ca/P	14,5335	1,600	2,625	3,650	4,675	5,700	
Zinco/Rame	Zn/Cu	14,1939	4	8	12	16	20	
Sodio/Potassio	Na/K	4,3683	1,4	2,4	3,4	4,4	5,4	
Sodio/Magnesio	Na/Mg	0,8579	2	4	6	8	10	
Ferro/Rame	Fe/Cu	0,6651	0,2	0,9	1,6	2,3	3,0	
Calcio/Sodio	Ca/Na	5,5598	0,875	1,750	2,625	3,500	4,375	

RAPPORTI CON MINERALI TOSSICI

Rapporti		Valori	Basso	Intervallo Normalità				
Calcio/Piombo	Ca/Pb	5.168,02	0	84	126	168	210	252
Ferro/Piombo	Fe/Pb	13,89	0,0	4,4	5,6	8,8	11,0	13,2
Ferro/Mercurio	Fe/Hg	3,00	0	22	33	44	55	56
Selenio/Mercurio	Se/Hg	0,4421	0,0	0,8	1,2	1,6	2,0	2,4
Zinco/Cadmio	Zn/Cd	2.453,17	0	500	750	1.000	1.250	1.500
Zinco/Mercurio	Zn/Hg	64,12	0	200	300	400	500	600
Zolfo/Mercurio	S/Hg	26.108,62	0	28.450	42.675	56.900	71.125	85.350
Zolfo/Cadmio	S/Cd	998.823,50	0	71.126	106.689	142.252	177.815	213.378
Zolfo/Piombo	S/Pb	120.699,50	0	5.690	8.535	11.380	14.225	17.070
Manganese/Alluminio	Mn/Al	0,01	0,0000	0,0390	0,0584	0,0780	0,0970	0,1170

ALTRI RAPPORTI

Rapporti		Valori	Scarso	Intervallo Normalità		Elevato	
Calcio/Stronzio	Ca/Sr	126,38	111	222	333	444	555
Cromo/Vanadio	Cr/V	8,9106	3,120	6,250	9,375	12,500	15,625
Rame/Molibdeno	Cu/Mo	100,62	200	400	500	800	1.000
Ferro/Cobalto	Fe/Co	364,60	275	550	825	1.100	1.375
Potassio/Cobalto	K/Co	5.584,93	3.250	6.500	9.750	13.000	16.250
Potassio/Litio	K/Li	1.599,10	1.625	3.250	4.875	6.500	8.125
Magnesio/Boro	Mg/B	241,46	7	15	22	30	37
Zolfo/Rame	S/Cu	5.779,13	925	1.850	2.775	3.700	4.625
Selenio/Titanio	Se/Ti	0,7696	18,3	36,6	54,9	73,2	91,5
Selenio/Stronzio	Se/Sn	4,8274	3,65	7,30	10,95	14,60	18,25
Zinco/Stronzio	Zn/Sn	700,2	533	1.066	1.599	2.132	2.665

ALIMENTAZIONE PER PARASIMPATICOTONICO DI TIPO 1, EMOGRUPPO "0" CON:

- **"Funzionalità" degli ormoni tiroidei rallentatata**
- **"Funzionalità" ormonale dei Surreni lievemente rallentata**

CARNE E POLLAME

Consigliati*: Bistecca di manzo, Bistecca di vitello, Capriolo, Coniglio, Coscia di agnello, Coscia di tacchino, Costolette di agnello, Cuore di bovino, Cuore di ovino, Fagiano, Fegatini di pollo, Fegato di bovino, Fegato di manzo, Fegato di ovino, Fegato di tacchino, Fesa di manzo, Fesa di vitello, Fiorentina di manzo, Gallina, Lombata di agnello, Lombata di vitello, Montone, Ossobuco di vitello, Petto di manzo, Petto di pollo, Petto di tacchino, Pollo coscia, Quaglia, Roast beef all'inglese, Scamone di vitello, Spalla di agnello, Spalla di vitello

Indifferenti*: Anatra, Bresaola, Lepre, Pernice

Sconsigliati*: Cervo, Fegato di suino, Fegato di vitello, Fegato d'oca, Lardo, Pancetta, Prosciutto

PESCE CROSTACEI E MOLLUSCHI

Consigliati*: Acciughe, Alici, Alici sott'olio, Anguilla, Aragosta, Aringa fresca, Astice, Baccalà, Branzino, Calamari, Carpa, Cernia, Cozze, Gamberetti, Gamberi, Granchi, Halibut, Lavarello, Luccio, Merluzzo, Merluzzo sotto sale, Nasello, Ostriche, Pagello, Persico sole, Pesce azzurro, Pesce spada, Ricciola, Salmone fresco, Sardine sottolio, Seppia, Sgombro, Sgombro sott'olio, Sogliola, Sperlano, Storione, Storione affumicato, Tonno, Vongole

Indifferenti*: Albacora, Cape sante, Dentice, Gallinella, Lumache di mare, Mitili, Ombrina, Orata, Palombo, Passera, Pesce vela, Platessa, Rana pescatrice (Coda di Rospo), Rane, Trota salmonata

Sconsigliati*: Aringa marinata, Caviale, Chiocciole di mare, Pesce gatto, Polpo, Salmone affumicato, Sardine, Scorfano

LATTICINI FORMAGGI UOVA

Consigliati*: Burro, Caciotta di pecora, Fiocchi di latte magro, Formaggio di capra, Formaggio di pecora, Formaggio greco feta, Mozzarella, Mozzarella light, Polvere di albume, Polvere di uovo, Uova, Uova di gallina tuorlo

Indifferenti*: Tuorlo essiccato

Sconsigliati*: Brie, Camembert, Cheddar, Edam, Emmenthal, Fontal, Formaggi erborinati, Formaggino fuso, Formaggio fresco doppia panna, Formaggio fresco magro, Formaggio olandese, Formaggio svizzero, Gelato, Gelato allo Yogurt, Gorgonzola, Gouda, Groviera, Kefir, Latte di capra, Latte di soja, Latte intero, Latte magro, Latticello, Munster, Neufchatel, Panna acida, Parmigiano , Provolone, Quartirolo, Ricotta, Robiola, Salatini al formaggio, Siero di latte, Suisse, Taleggio, Tomini, Tofu, Yocca, Yogurt, Yogurt alla frutta

OLI GRASSI E SEMI OLEOSI

Consigliati*: Olio di fegato di merluzzo, Olio di mandorle, Olio di oliva, Olio di semi di girasole, Olio di semi di lino

Indifferenti*: Ghee, Olio di sesamo

Sconsigliati*: Olio di arachidi, Olio di cocco, Olio di colza, Olio di mais, Olio germe di grano

NOCI SEMI E GHERIGLI

Consigliati*: Castagne, Mandorle, Nocciole, Noci, Noci di macadamia, Noci pecan, Semi di sesamo

Indifferenti*: Noce americana, Pinoli, Tahini

Sconsigliati*: Anacardi, Arachidi, Arachidi tostate, Burro d'arachidi, Litchi della cina, Noce brasiliana, Noce di cocco, Pistacchi, Semi di girasole, Semi di lino, Semi di papavero, Semi di zucca

FAGIOLI LEGUMI

Consigliati*: Ceci, Fagioli aduke, Fagioli azuki, Fagioli cannellini, Fagioli dall'occhio, Fagioli di lima, Fagioli neri, Fagioli pinto, Fagioli rossi borlotti, Fagiolini, Fave, Piselli

Indifferenti*: Baccelli di pisello, Fagioli Jicama, Fagioli mungo, Fagioli nani, Fagioli verdi, Pisellini primavera

Sconsigliati*: Fagioli bianchi, Fagioli comuni, Fagioli di spagna, Fagioli novelli, Lenticchie marroni, Lenticchie rosse, Lenticchie verdi, Soja, Tamarindo

CEREALI PASTE ALIMENTARI E PASTE LIEVITATE

Consigliati*: Amaranto, Crusca di riso, Farina di grano saraceno, Farina di riso, Farina di riso integrale, Farina di segale, Fiocchi di riso, Fiocchi di segale, Grano saraceno, Pane di farina di riso integrale, Pane di germe di grano, Pane di segale, Prodotti a base di farina di riso, Quinoa, Riso basmati, Riso bianco, Riso integrale, Riso selvatico, Riso soffiato

Indifferenti*: Farina di farro , Farina d'orzo, Farina priva di glutine, Farro, Kamut, Orzo, Pane di farro, Pane privo di glutine

Sconsigliati*: Bulgur, Cornflakes, Crusca d'avena, Crusca di grano, Cuscus, Farina con glutine, Farina d'avena, Farina d'avena integrale, Farina di frumento integrale, Farina di germe di grano, Farina di grano duro, Farina di mais, Farina di soja, Fiocchi d'avena, Fiocchi di frumento, Fiocchi di mais, Focaccia di frumento, Germe di grano, Grano duro, Grano Integrale, Miglio cotto, Miglio soffiato, Pane con glutine, Pane d'avena, Pane di frumento integrale, Pane di grano duro, Pane di miglio, Pane di soja, Pane nero di segale, Pasta di grano duro, Pasta di grano saraceno, Prodotti a base di crusca di grano, Prodotti a base di farina di mais, Semolino di grano duro, Tritello di frumento, Tritello di frumento integrale

VEGETALI

Consigliati*: Aglio, Alghe, Asparagi, Asparagi di bosco, Barbabietola, Barbaforte, Batate, Bietole, Carciofi, Carote, Carote lesse, Cetrioli, Cicoria, Cime di rapa, Cipolle, Foglie di broccoli, Gambo di broccoli, Indivia, Lattuga rossa, Olive verdi, Peperoncini secchi, Peperoncino, Peperoni gialli, Peperoni rossi, Peperoni verdi, Pomodori secchi, Porri,

Prezzemolo, Radicchio, Scarola, Sedano, Topinambur, Zenzero, Zucca, Zucchine

Indifferenti*: Cipollotti, Finocchio, Funghi orecchietta, Lattuga a capuccio, Maitake, Navone, Pomodori, Scalogno, Taccole, Valeriana, Zucca lunga

Sconsigliati*: Broccoli, Cavolfiore, Cavolini di bruxelles, Cavolo bianco, Cavolo in foglie, Cavolo rapa, Cavolo riccio, Cavolo cinese, Cavolo rosso, Champignon bianchi, Crescione, Germogli di alfalfa, Insalata romana, Lattuga, Lattughino, Mais bianco, Mais giallo, Melanzane, Olive nere, Pannocchia, Patate, Patate bianche, Patate rosse, Rafano, Rape, Rape rosse, Ravanelli, Ravanello Daikon, Rucola, Shiitake, Spinaci

FRUTTA

Consigliati*: Albicocche secche, Ananas, Banane disidratate, Fico fresco, Fico secco, Kiwi, Limone, Papaia, Pera, Pesca, Prugne, Prugne secche, Ribes nero, Ribes rosso, Susina claudia

Indifferenti*: Albicocca, Anguria, Caco, Ciliegia, Fico d'india, Lampone, Lime, Mandarino cinese, Mango, Melagrana, Melone, Pesca nettarina, Pompelmo, Sambuco, Uva passa

Sconsigliati*: Arancia, Avocado, Bacche di sambuco, Banana, Dattero, Fragola, Mandarino, Mela, Melone retato (cantalupe), Mirtilli neri, Mirtilli rossi, Mora selvatica, More, Rabarbaro, Uva bianca, Uva nera, Uva spina

SUCCHI DI FRUTTA E VERDURA

Consigliati*: Succo di ananas, Succo di carota, Succo di cetriolo, Succo di ciliegia, Succo di limone diluito con acqua, Succo di papaia, Succo di prugna, Succo di sedano

Indifferenti*: Succo di albicocca, Succo di pomodoro, Succo di pompelmo, Succo di frutta e verdura raccomandata

Sconsigliati*: Succo di arancia, Succo di cavolo, Succo di mela, Succo di mirtillo, Succo di uva

ERBE AROMATICHE E SPEZIE

Consigliati*: Aglio in polvere, Alga agar essicata, Alga spirulina, Alga spirulina essicata, Alloro, Basilico, Cacao amaro, Cardamomo, Chiodo di garofano, Cioccolato fondente amaro, Cipolla in polvere, Cremortartaro, Curcuma, Curry, Dragoncello, Erba cipollina, Estratto di alghe, Farina di carruba, Foglie di coriandolo secche, Maggiorana essicata, Melassa, Menta fresca, Origano, Paprika, Pepe di cayenna, Peperoncino rosso in polvere, Salvia, Santoreggia, Semi di finocchio, Timo, Zafferano, Zenzero

Indifferenti*: Agar agar, Aneto , Anice, Bergamotto, Camomilla, Cerfoglio, Coriandolo, Cumino , Gelatina, Maggiorana, Malto di orzo, Marinata per insalata, Miele, Miso, Pepe di giamaica, Pepe in grani, Rosmarino, Sale, Salsa worchester, Sciroppo di acero, Sciroppo di riso integrale, Sciroppo di zucchero, Zucchero bianco, Zucchero bruno

Sconsigliati*: Aceto balsamico, Aceto di mele, Aceto di vino bianco, Aceto di vino rosso, Amido di mais, Amido di tapioca, Cannella, Capperi, Ketchup, Maionese, Noce moscata, Pasta di soja, Pepe bianco in polvere, Pepe nero in polvere, Salsa di soja, Sciroppo di mais, Senape, Tamari, Vaniglia

TE ALLE ERBE E INFUSI

Consigliati*: Buccia di limone, Fieno greco, Gelso, Luppolo, Olmo, Rosa canina, Salsapariglia, Salvia, Santoreggia, Semi di anice, Stellaria media, Tarassaco, Tiglio, Timo, Trifoglio, Zenzero

Indifferenti*: Achillea, Betulla, Biancospino, Camomilla, Cardo mariano, Dong quai, Erba gatta, Foglie di lampone, Ginseng, Liquirizia, Marrubio, Sambuco, Scutellaria, Tè verde, Valeriana, Verbasco, Verbena

Sconsigliati*: Acetosa, Alfalfa, Aloe, Barba di granoturco, Bardana, Borsa del pastore, Buccia di arancia, Echinacea, Farfara, Foglie di fragola, Foglie di senna, Genziana, Idraste, Iperico, Mora di gelso, Rabarbaro, Senna

BEVANDE

Consigliati*: Acqua di fonte, Acqua minerale

Indifferenti*: Birra, Tè verde, Vino bianco, Vino rosso

Sconsigliati*: Bevande a base di cola, Bevande dietetiche, Caffè decaffeinato, Caffè in grani, Limonata, Superalcolici, Tè nero

* (Salvo allergie, intolleranze o diversa prescrizione medica)

SUGGERIMENTI

Per ottimizzare i benefici ottenuti dall'assunzione degli Alimenti consigliati o neutri sarebbe opportuno, salvo diversa prescrizione medica, attenersi alle seguenti indicazioni (N.B.: Se qualche alimento sottoelencato è espressamente sconsigliato nei prospetti precedenti tale alimento non deve essere assunto).

1- Consumare **prevalentemente Cibi e Bevande "Alcalinizzanti"** (circa 70%: frutta fresca ; mandorle, noci; patate con la buccia; verdure-ortaggi ; oli vegetali estratti a freddo; miele grezzo, marmellata naturale, zucchero integrale di canna) rispetto a Cibi e Bevande "Acidificanti" (circa 30%: carne, pollame, frattaglie, salumi, pesci, crostacei, molluschi e loro derivati; cereali e loro derivati, specie se raffinati; uova; formaggi; nocciolame ; pomodori cotti, bietole, rabarbaro; prugne, mirtilli; aceto; zucchero industriale raffinato e tutti i tipi di pasticceria; tè, caffè, cacao, cioccolato e altri nervini; alimenti conservati con additivi chimici).

2- **Consumare il "Cibo Crudo"** nella proporzione di circa 2/3 del Peso Totale degli Alimenti Introdotti.

3- **Consumare lo stesso Alimento non prima di quattro giorni dall'avvenuta ultima ingestione** (es. "Dieta Rotazionale": giorno 1, 5, 9,...; giorno 2, 6, 10,...; giorno 3, 7, 11,...; giorno 4, 8 , 12,...;). Tale "rotazione" è limitata solo ai Cereali, Legumi, Carne, Pesce, Uova, Latticini e loro derivati; gli altri alimenti possono essere viceversa mangiati anche giornalmente qualora lo si desideri.

4- Consumare prevalentemente Cibi che posseggono una "**Radianza Elettromagnetica"** vicina a quella di un ipotetico uomo sano (c.d. "Alimenti Superiori o di Appoggio": frutta fresca ben matura e relativi succhi; verdura. Ortaggi, legumi crudi o stufati (sotto i 70°C) o cotti in acqua bollente; i farinacei, la farina ed il pane integrale; la pasticceria fatta in casa; la frutta oleaginosa ed i loro oli; il burro freschissimo o ordinario, la crema, i formaggi non fermentati, il latte fresco, non bollito; le uova di giornata od entro il 14° - 15° giorno di loro emissione; il miele grezzo e lo zucchero integrale, soprattutto di canna).

5- Consumare i Cibi **rispettando una loro "Cronobiologia" digestiva e assimilativa**, cioè:

Colazione (ore 7-9)
Tè Verde o deteinato, Caffè d'orzo o decaffeinato, Latte di Riso o di Mandorle, Tisane Varie, Frutta Fresca, Spremute di Frutta Fresca, Succhi di Verdure Fresche (con, o senza, 2 Fette biscottate di un Cereale non vietato).
(Tali cibi e bevande, scelti fra quelli permessi o neutri, possono essere, inoltre, consumati a stomaco vuoto in qualsiasi ora della giornata).
Pranzo (ore 12-15)
1^ portata: Verdure - Ortaggi freschi crudi. 2^ portata: Cereali integrali o Patate. oppure
1^ portata: Verdure - Ortaggi freschi crudi. 2^ portata: Legumi o Frutta secca.
Il tutto può essere seguito, o meno, da Verdure - Ortaggi cotti (Permessi o Neutri).
Cena (ore 19-21)
1^ portata: Verdure - Ortaggi freschi crudi.
2^ portata: Carne o Pesce o Latticini o Uova e loro derivati.
Il tutto può essere seguito, o meno, da Verdure - Ortaggi cotti (Permessi o Neutri).

6- Consumare **"Cibi" che siano tra loro "compatibili"** per modi, sedi e tempi digestivi, ragion per cui: la Frutta è opportuno mangiarla a stomaco vuoto; le Verdure Crude è opportuno mangiarle all'inizio di pranzo e cena come prima portata mentre le Verdure cotte a fine pranzo e cena come terza portata (sono, comunque, facoltative), dopo il piatto forte che può essere un "primo" o un "secondo"; Le carni, il pollame, le frattaglie, i salumi, il pesce, i crostacei, i molluschi, le uova, il latte e derivati, i cereali, i legumi, la frutta secca è opportuno mangiarli come "piatto forte" a pranzo e/o cena, non associandoli tra loro e secondo una loro cronobiologia digestiva-assimilativa (vedi precedente).

7- Adeguare la "**Ripartizione Calorica" degli Alimenti alla Tipologia Metabolica** del Paziente

PT - *Metabolismo Lento*: 50% Glucidi, 30% Protidi, 20% Lipidi;
ST - *Metabolismo Veloce*: 40% Glucidi, 30% Protidi, 30% Lipidi