



Mbm
Metodobiomondo

ALIMENTI A BASSO CONTENUTO DI CARBOIDRATI CONSIGLIATI DA DOPO PRANZO

CARNE, PESCE & CO	VERDURE CRUDE	FRUTTA	BEVANDE
POLLO	INSALATA	MITILLI	ESTRATTI DI FRUTTA E VERDURA
TACCHINO	POMODORI	MORE	CAFFE SENZA ZUCCHERO
MAIALE	PEPERONI	LAMPONI	LATTE
MANZO	CETRIOLI	RIBES	TISANE SENZA ZUCCHERO
VITELLO	FINOCCHI	AVOCADO	VINO ROSSO
CONIGLIO	CAROTE	CILIEGIE	SNACKS
PROSCIUTTO COTTO	SEDANO	ANGURIA	SCHIACCIATINE METODOBIOMONDO
PROSCIUTTO CRUDO	RICOLA	FRUTTA SECCA NON TOSTATA	TORTE e MUFFINS METODOBIOMONDO
BRASAOLA	SPINACINO		
BACON	RAVANELLI	SEMI	DOLCIFICANTI con moderazione
SALAME	CAVOLO	SEMI DI ZUCCA	FRUTTOSIO
SPECK	CIPOLLE	SEMI DI LINO	SUCRALOSIO
LARDO	VERDURA COTTA	SEMI DI CANAPA	
COPPA	ASPARAGI	SEMI DI SESAMO	
SALMONE	BROCCOLI		
TONNO	CIPOLLE		
MERLUZZO	MELANZANE	OCCASIONALMENTE (1 volta alla settimana)	
NASELLO	CAVOLFIORE	RISO BASMATI	FETA
PESCE SPADA	VERZA	FORMAGGI STAGIONATI	CRESCENZA
FRUTTI DI MARE	COSTE	MOZZARELLA DI BUFALA	RICOTTA DI BUFALA
UOVA	PASSATO DI VERDURA METODOBIOMONDO	GORGONZOLA	ROQUEFORT
In generale: tutta la carne e il pesce se cucinati senza aggiunta di carboidrati			