



## La fase di attacco

Durante la fase di Attacco potrai utilizzare solo proteine magre, prodotti lattiero-caseari senza grassi e gelatina senza zucchero. La lista della spesa è solo una linea guida: non è necessario acquistare tutto ciò che è elencato. Scegli le tue proteine preferite, consulta le ricette sul blog, e fai riferimento ai 100 alimenti consentiti prima di finalizzare i tuoi acquisti.

### La carne

- **Manzo:** carne magra, salsicce di manzo, roast beef, controfiletto e lombata
- **Maiale:** braciole magre, filetto, lombo arrosto
- **Vitello:** costole e scaloppine
- **Cervo**
- **Salumi:** tutti i salumi (max 5% di grassi)

### Pollame

- **Pollo:** petti di pollo, fegatini di pollo 0%, salsicce di pollo
- **Tacchino:** petto di tacchino, salsicce di tacchino

### Pesce

- **Salmone:** fresco o affumicato
- **Tonno:** fresco o al naturale
- **Sardine:** fresche o al naturale
- **Pesce bianco:** merluzzo, cernia, nasello, persico, branzino, sogliola
- **Pesce azzurro:** pesce spada, aringa e sgombro
- **Surimi**

### Frutti di mare

- **Gamberi, Gamberetti, Aragosta, Cozze, Vongole, Polpo, Calamaro, Ostriche, Capesante, Granchio**

### I latticini

- **Formaggi (max 5%):** formaggio spalmabile, ricotta, mozzarelle
- **Yogurt 0%:** naturale senza frutta o greco
- **Latte scremato**

### Alimenti Base

- **Uova:** di pollo, di quaglia, di anatra
- **Crusca:** di grano e di avena
- **Glutine**
- **Alimenti Vegetali:** Seitan, soia, tofu, konjac

### Bevande e aromi

- **Bevande:** senza zuccheri, the e caffè
- **Dolcificante**
- **Gelatina:** senza zucchero
- **Dado:** senza grassi e senza sale
- **Spezie e aromi:** tutti
- **Salse:** piccante, aceto, olio (solo un cucchiaino)

