



LA MIA DIETA DUKAN

PERDI PESO MANGIANDO

La fase di crociera

Durante la fase di Crociera dovrai alterare giorni in cui mangerai Proteine Pure (PP) e giorni in cui ti sarà consentito di consumare Proteine e Verdure (PV). Questa è la lista delle verdure consentite a partire dalla fase di crociera. Buon appetito!

Proteine Pure

Riassunto Fase Attacco

- **Carne:** manzo, maiale, vitello, cervo e salumi (max 5%)
- **Pollame:** pollo e tacchino
- **Pesce:** salmone, tonno, sardine, pesce bianco, pesce azzurro, surimi
- **Frutti di mare:** gamberi, gamberetti, aragosta, cozze, vongole, polpo, calamaro, ostriche, capesante, granchio
- **Latticini:** formaggi (max 5%), yogurt 0%, latte scremato
- **Alimenti base:** uova, crusca, glutine di grano, seitan, soia, tofu, konjac
- **Bevande e aromi:** bevande zero, the, caffè, dolcificante, gelatina, dado senza grassi e senza sale, spezie, aromi, salsa piccante, aceto

Verdure

Verdure

- **A foglia verde:** lattuga, rucola, spinaci, coste, crescione, cavolo nero
- **Broccoli e cavoli:** cavolo, cavolo riccio, cavolini di bruxelles, broccolo
- **Altro:** asparago, carciofo, radicchio

Radici e tuberi

- **Cipolle:** cipolle, porri, scalogno, cipollotti
- **Tuberi:** barbabietola, carota, rapa, ravanelli

Ortaggi

- **Cetriolo, melanzana, peperoni, pomodoro, zucchina, zucche, sedano, finocchio, fagiolini, asparago, cuore di palma, germogli di soia**
- **Funghi**

Giorno 1: Proteine Pure

Giorno 2: Proteine + Verdure



<https://lamiadietadukan.shop>