

DIETA DI TRANSIZIONE PROPOSTA DA MARIO PIANESI

TUTTI I CIBI DEVONO ESSERE LOCALI, SANI ED EQUILIBRATI

PRANZO

COMPOSIZIONE PASTO:



YANG
DA PIÙ CALDO E SALATO

ZUPPA

ACQUA, ALGHE,
5 VERDURE LEGATE
ALLE 5 TRASFORMAZIONI
E ALLE STAGIONI

1 TAZZA



50-55%
CEREALI

BEVANDE:
ACQUA-THE BANCHA
THE DI RISO-CAFFÈ D'ORZO
YANNOH-THE MÙ
BIRRA-VINO BIANCO O ROSSO
(CON PROTEINE ANIMALI)



YIN

A PIÙ FREDDO E INSIPIDO

CEREALI

50% RISO POSSIBILMENTE INTEGRALE
50% ALTRI (MIGLIO, ORZO, GRANO,
GRANO SARACENO,
SEGALE, AVENA, MAIS)

VERDURE DI STAGIONE

LEGUMI

30% AZUKI, CECI, LENTICCHIE, FAGIOLI NERI
70% ALTRI (CECI NERI, BORLOTTI,
DALL'OCCHIO, F. ROSSI, CANNELLINI,
DI SPAGNA BIANCHI E ROSSI, ARANCIONI,
RAMPICANTI, CICERCHIA, LENT. DEC., ETC.)

CRUDITÀ

(EVENTUALMENTE)

DOLCE



6-8% PROTEINE E GRASSI

PROTEINE ANIMALI:
DI ACQUA (PESCE, ETC.)
DI TERRA (CONIGLIO, LEPRE, ETC.)
DI CIELO (TORDO, FAGIANO, ETC.)

O PROTEINE VEGETALI:
LEGUMI VARI
GLUTINE DI CEREALI

35-40%
VERDURE

2-4%
DOLCE

USARE SALSE DI SOIA
ALTERNATE CON TUTTI
I TIPI DI MISO:
FRESCO, MEDIO E VECCHIO

DIETA DI TRANSIZIONE PROPOSTA DA MARIO PIANESI

TUTTI I CIBI DEVONO ESSERE LOCALI, SANI ED EQUILIBRATI

CENA

COMPOSIZIONE PASTO:



YANG
DA PIÙ CALDO E SALATO

ZUPPA

ACQUA, ALGHE,
5 VERDURE LEGATE
ALLE 5 TRASFORMAZIONI
E ALLE STAGIONI

1 TAZZA



ZUPPA

50-55%
CEREALI

BEVANDE:
ACQUA-THE BANCHA
THE DI RISO-CAFFÈ D'ORZO
YANNOH-THE MÙ

CEREALI

50% RISO POSSIBILMENTE INTEGRALE
50% ALTRI (MIGLIO, ORZO, GRANO,
GRANO SARACENO,
SEGALE, AVENA, MAIS)

VERDURE DI STAGIONE

LEGUMI

30% AZUKI, CECI, LENTICCHIE, FAGIOLI NERI
70% ALTRI (CECI NERI, BORLOTTI,
DALL'OCCHIO, F. ROSSI, CANNELLINI,
DI SPAGNA BIANCHI E ROSSI, ARANCIONI,
RAMPICANTI, CICERCHIA, LENT. DEC., ETC.)

YIN
A PIÙ FREDDO E INSIPIDO

CRUDITÀ

DOLCE
(EVENTUALMENTE)



USARE SALSE DI SOIA
(WANDADOU JIANGYOU)