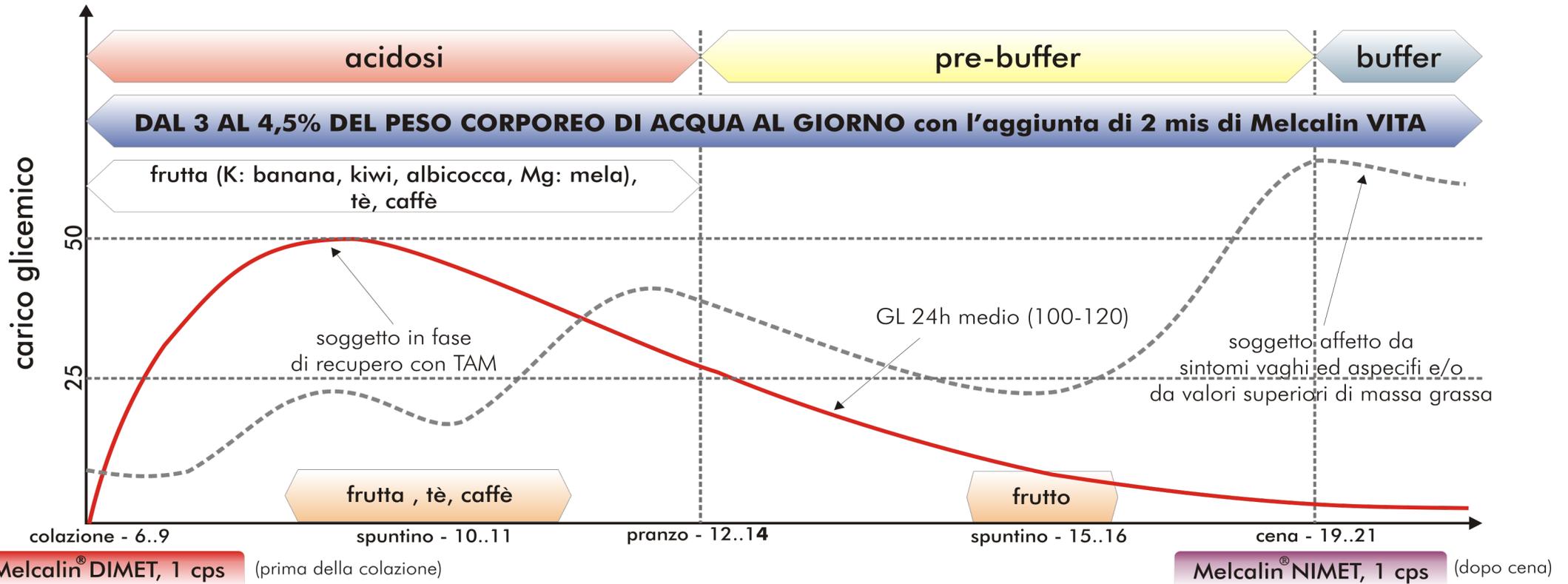


**Esempio Sequenza TAM<sup>®</sup> (Terapia Alcalinizzante Metabolica)**  
**Recupero da sintomi vaghi ed aspecifici - M.U.S.<sup>®</sup> e riduzione della massa grassa**



**Colazione:**

**Frutta mista che comprende**

- banana, kiwi, albicocca: per K (Potassio)
- mela: per Mg (Magnesio)

**Carboidrati integrali:**

- pane, fette biscottate, cereali integrali
- prodotti con farina VitaMill-20

**Bevande:**

- tè
- caffè

**Pranzo:**

**Verdure** miste cotte e crude

+

da alternare, in giorni successivi

**Patate (o riso integrale)**

con

**Legumi o Proteine** (carni bianche, carni rosse, pesce, uova)

**Cena:**

**Verdure** (prevalentemente verdure in foglia verde)

+

**Proteine** (carni bianche, carni rosse, pesce, uova)

**Note:**

- eliminare latte, yogurt e formaggi per otto settimane;
- rispettare l'idratazione minima al giorno;
- eliminare insaccati e affettati per otto settimane;
- eventualmente reintrodurre i formaggi come piatto proteico a pranzo, una volta a settimana, dopo quattro settimane.

**AUMENTO METABOLISMO 24h E PERDITA DELLA MASSA GRASSA**