

Il **Metodo Tisanoreica** è un programma di dimagrimento scientificamente testato da realizzare **esclusivamente sotto controllo medico**. Il Metodo Tisanoreica prevede un'alimentazione ipoglicidica, normolipidica e normoproteica, attuata utilizzando integratori appositamente studiati denominati "Pietanze Tisanoreica" e "Estratti Tisanoreica". Ottenuti con il metodo della Decottopia, questi ultimi sono privi di alcol, di zucchero e di conservanti e servono ad armonizzare la dieta, evitando effetti indesiderati e rendendola compatibile con le caratteristiche individuali. Il Metodo Tisanoreica prevede, sostanzialmente, due fasi:

- prima fase (*fase intensiva*): oltre ad essere ipocalorica e normoproteica, è anche ipo-glicidica e pertanto tale da indurre il consumo dei grassi, proteggendo nel contempo la massa magra
- seconda fase (*fase di stabilizzazione*): ipocalorica, normoproteica e ipoglicidica, necessaria per stabilizzare il peso raggiunto e l'assetto endocrino, ideale per preparare l'organismo a una dieta varia e bilanciata.

Per ottenere i risultati desiderati è importante rispettare scrupolosamente le regole che sono alla base della Tisanoreica, quali:

- **DURATA** rispettare i tempi del programma stabiliti dal medico in base alla situazione personale.
- **COTTURE E CONDIMENTI** consigliate per carne e pesce sono al vapore o alla griglia; sale, pepe, spezie, erbe aromatiche, limone succo, olio extra vergine di oliva, olio di girasole, di sesamo ma sempre da spremitura a freddo (2 cucchiaini al giorno), aceto di mele (evitare di vino o balsamico), aglio e cipolla solo per insaporire.
- **IDRATARSI** bevendo almeno 2 litri di acqua. Caffè, tè, tisane fatte in casa senza aggiungere zuccheri, possono essere assunte liberamente. Attenzione: non assumere caffè d'orzo perché contiene zuccheri.
- **INTEGRATORI** è consigliato l'utilizzo di un integratore di Potassio Magnesio o di multivitaminico-multiminerale senza zucchero.
- **DOLCIFICANTI** assumere solo aspartame, sodio ciclamato, saccarina sodica.
- **ELIMINARE TASSATIVAMENTE I CARBOIDRATI IN FASE INTENSIVA:**
  - pasta, pane, riso, polenta, pizza, biscotti, (e tutto quello che contiene farina e zucchero, leggendo le tabelle nutrizionali di ciò che si acquista)
  - patate, legumi (fagiolini, soia, fagioli, piselli, lenticchie...), frutta, miele, mais, carote, rape e in generale tutta la verdura rossa, arancione e gialla (usare solo verdure verdi e bianche, melanzane e funghi)
  - latte e derivati (yogurt e formaggi)
  - vino, alcolici in generale e superalcolici oltre ad ogni fonte di zucchero in generale poiché, anche se in dosi minime, lo zucchero può vanificare il risultato; ricordare che è presente anche nei succhi di frutta, nelle bevande gassate, caramelle, gomme... anche in quelle "senza zucchero" o "light".
- **ZUCCHERI "LIGHT"** verificare la presenza di zucchero o dolcificanti nei prodotti con dicitura "Light", "senza zucchero", "dietetico" in quanto NON possono essere usati quelli che nella tabella nutrizionale hanno i suffissi -osio o -olo (fruttosio, mannitolo...).
- **DOSE GIORNALIERA:** 4 PAT in fase intensiva, 2 PAT in stabilizzazione; NON ridurre le dosi consigliate poiché le Pietanze servono a mantenere intatta la massa magra del corpo, assumerne meno non significa dimagrire più velocemente, ma anzi, compromettere il dimagrimento. I PAT assunti possono essere dolci o salati a piacere in quanto equivalenti nutrizionalmente.
- **BARRETTE, CEREALI, GALLETTE, BISCOTTI TISANOREICA** NON usare in fase intensiva, perché contengono una fonte di carboidrati; consumare solo in fase di stabilizzazione o post-dieta.

Per ulteriori informazioni sul Metodo Tisanoreica si consiglia di acquistare in libreria o farmacia il libro di Gianluca Mech "LA DIETA TISANOREICA e il suo cuore verde la Decottopia" Edizioni Mondadori.

[Menù In Tisanoreica](#): vedi pagina 2

[Menù Post Tisanoreica](#): scarica dal sito del Centro Studi Tisanoreica l'esempio di post-dieta al link <http://www.centrostuditisanoreica.it/metodo.html> oppure contatta il dietista

## **FASE INTENSIVA (4 Pietanze Tisanoreica, equivalenti a 4 PAT al giorno)**

### **COLAZIONE**

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT) + a piacere, una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

### **PRANZO (invertire a piacere pranzo e cena)**

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT)
- verdura cotta o cruda a volontà a scelta fra: asparagi, belga, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cicoria, cuori di palma, cavolfiore, cavolo, cavolini di Bruxelles, cetrioli, crauti, erba brusca, rape, crescione, finocchio, funghi coltivati, germogli di soia (freschi), indivia, insalata (belga, lattuga, scarola, riccia, valeriana), melanzane, porri, radicchio verde, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, verza, tartufo, zucchine, ecc. (vedi note precedenti)
- tonno (1 scatoletta piccola) oppure un uovo (eventualmente da abbinare alla verdura per formare un'insalatona)

### **SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT) + a piacere, una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

### **CENA**

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT)
- verdura cotta o cruda volontà (vedi pranzo)
- un piatto a scelta tra:
  - 100 g di carne privata del grasso visibile a scelta fra: pollo, tacchino, coniglio, vitello, manzo, puledro, rana, quaglia, fagiano, anatra, agnello, faraona, cavallo
  - 200 g di pesce pulito e al netto degli scarti a scelta fra: merluzzo o nasello, tonno (fresco, sott'olio, al naturale), sgombrò, carpa, sogliola, luccio, cernia, spigola, scorfano, calamaro, seppia, razza, dentice, salmone, orata, aragosta, triglia, rombo, palombo, polpo, acciuga o alice, vongola, granchio, gamberi, cozza, ostrica
  - 60 grammi di affettato (bresaola, carpaccio, prosciutto crudo sgrassato)
  - 1 uovo (intere di gallina, di anatra, d'oca, di tacchina)

## **FASE DI STABILIZZAZIONE (2 Pietanze Tisanoreica, equivalenti a 2 PAT al giorno)**

### **COLAZIONE**

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT) + a piacere, una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

### **PRANZO (invertire a piacere pranzo e cena)**

- un piatto a scelta tra:
  - 50/80 g di pasta o riso (preferendo cereali non raffinati: integrale, farro, kamut, orzo...)
  - 100 g di minestrone (senza patate e carote) (da questa fase iniziare consumo di una porzione)
- un piatto a scelta tra:
  - 100 g di carne privata del grasso visibile a scelta fra: pollo, tacchino, coniglio, vitello, manzo, puledro, rana, quaglia, fagiano, anatra, agnello, faraona, cavallo
  - 200 g di pesce pulito e al netto degli scarti a scelta fra: merluzzo o nasello, tonno (fresco, sott'olio, al naturale), sgombrò, carpa, sogliola, luccio, cernia, spigola, scorfano, calamaro, seppia, razza, dentice, salmone, orata, aragosta, triglia, rombo, palombo, polpo, acciuga o alice, vongola, granchio, gamberi, cozza, ostrica
  - 60 grammi di affettato (bresaola, carpaccio, prosciutto crudo sgrassato)
  - 60 grammi di formaggio grana (da questa fase si può cominciare a consumarlo)
  - 1 uovo (intere di gallina, di anatra, d'oca, di tacchina)
- verdura cotta o cruda a volontà a scelta fra: asparagi, belga, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cicoria, cuori di palma, cavolfiore, cavolo, cavolini di Bruxelles, cetrioli, crauti, erba brusca, rape, crescione, finocchio, funghi coltivati, germogli di soia (freschi o conservati), indivia, insalata (belga, lattuga, scarola, riccia, valeriana), melanzane, porri, radicchio verde e rosso, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, verza, tartufo, zucchine (in questa fase possiamo cominciare a colorarla con moderazione aggiungendo piccoli quantitativi giornalieri di verdura rossa, arancione e gialla)

### **SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT) + a piacere, una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

### **CENA**

- un piatto a scelta tra:
  - 100 g di carne privata del grasso visibile (vedi indicazioni del pranzo)
  - 200 g di pesce pulito e al netto degli scarti, (vedi indicazioni del pranzo)
  - 60 grammi di affettato (vedi indicazioni del pranzo)
  - 60 grammi di formaggio grana
  - 1 uovo (vedi indicazioni del pranzo)
- verdura cotta o cruda volontà (vedi indicazioni del pranzo)