L’esordio per tutti alle 13 con un primo piatto di verdure crude accompagnato volendo da del pane integrale, seguito da un secondo piatto che potrà consistere di patate, zucche, carciofi, legumi, fagioli, panini vegani, cereali, pasta integrale al pomodoro o al pesto, pizza vegetariana, gnocchi di patate, minestrone di verdure a cottura 16-18 minuti max, verdure cotte al vapore.
Al termine si potranno consumare delle mandorle, delle noci e dei pinoli.
Stesso discorso a cena, variando il tipo di verdure e di cereali.

Chi conduce vita molto attiva, deve solo aumentare la quota calorica, consumando più frutta, mediante più pasti al giorno

Concludo dicendo che anche con una dieta rigorosamente vegana, priva cioé di ogni latticino, è difficile raggiungere quote proteiche così basse, al di sotto dei 30 grammi/giorno.
Questo dimostra come persino le noci e i cereali non sono indispensabili nel lungo periodo, visto che la frutta e la verdura cruda da soli sono in grado di fornire sufficiente quota proteica giornaliera.
Significa pure che se qualcuno conduce vita molto attiva, come i montanari Hunza, il problema non è mai proteico ma sempre calorico.
Diventa cioè una questione di mangiare più frutta e più frequentemente nel corso della giornata.
La conferma esatta venne dagli esperimenti di Cambridge2000 - Queste cose, Ross Horne le scriveva nel 1985.
Non c’era ancora stato il famoso esperimento Cambridge2000, che avrebbe confermato per filo e per segno le sue considerazioni.
I medici di Cambridge, massima università mondiale nel settore nutritizionale, fissarono infatti, dopo 20 anni di esperimenti su un campione vastissimo di persone, a 5 pasti sazianti di sola frutta al giorno (5 per day), la quota ideale per sopravvivere schivando ogni tipo di malattia, ed in particolar modo il cancro e le cardiopatie.

Il trionfo della frutta sulla carne e della vitamina C sulla B12
La ANHS (American Natural Hygiene Society) anche questa volta aveva visto giusto.
Già da 100 anni sosteneva infatti, contro tutto e contro tutti, scandalizzando i proteinomani del pianeta, ricevendo accuse irripetibili dai filo-macellai della FDA, dalla NDC (National Dairy Council), e da Big Pharma, che il quantitativo proteico ideale andava tra gli 11 e i 25 grammi al giorno, 11 perché quello era il fabbisogno proteico del lattante umano (il più intenso succhia-proteine tra gli esseri umani) e 25 perché oltre i 25 grammi scatta nell’uomo il meccanismo perverso della acidificazione del sangue.
Veniva così sanzionato in modo inequivocabile il trionfo della frutta e delle vitamine C ed E, nonché la caduta delle proteine animali e della vitamina B12 legata alle stesse.
Tutto il resto non sono che miserabili balle.

Ricordiamo che:
Tra le verdure non manchino carciofi e finocchi crudi, cavolo crudo verde e viola tagliato a fette sottili.
Per eliminare il formaggio e il pesce ci vuole una quota giornaliera di patate, zucche, topinambur e cavolini di Bruxelles, tutto cotto al minimo, seguite da qualche legume ed anche delle patate dolci o delle castagne. Per la frutta abbondare con cachi e kiwi, con melograno, uva e mele, pere e banane.
Una manciata di mandorle e pinoli, o di pistacchi ed arachidi, sono pure indispensabili.
Datteri ramati e lupini sono pure validi. Uva secca, fichi secchi, uvetta sultanina e carrube dovrebbero pure trovare spazio nella tua dispensa. Arance e mandarini di Sicilia in abbondanza al risveglio, non serve nemmeno dirlo.
By Valdo Vaccaro - Direzione Tecnica AVA-Roma (Associazione Vegetariana Animalista) - Direzione Tecnica ABIN-Bergamo (Associazione Bergamasca Igiene Naturale)