

# Consiglio Alimentare

## M.E.P H40

Sig,r/ra ..... data.....BT.....

<i>Alimenti sconsigliati</i>		NOTE
MEP-H1	<input type="checkbox"/> Latte <input type="checkbox"/> Yogurt	
MEP-H2	<input type="checkbox"/> Peperoni <input type="checkbox"/> Melanzane <input type="checkbox"/> Pomodoro crudo	
MEP-H3	<input type="checkbox"/> Cacao e Cioccolata	
MEP-H4	<input type="checkbox"/> Frumento e derivati	Sostituire con Kamut – Grano saraceno – Mais o con prodotti senza glutine.
MEP-H5	<input type="checkbox"/> Mais <input type="checkbox"/> Marmellata <input type="checkbox"/> Salsicce <input type="checkbox"/> Avena <input type="checkbox"/> Segala	
MEP-H6	<input type="checkbox"/> Asparagi <input type="checkbox"/> Spinaci <input type="checkbox"/> Zucca	
MEP-H7	<input type="checkbox"/> Arance <input type="checkbox"/> Mandarini <input type="checkbox"/> Pompelmo <input type="checkbox"/> Limone	
MEP-H8	<input type="checkbox"/> Formaggi freschi <input type="checkbox"/> Formaggi stagionati <input type="checkbox"/> Formaggi fermentati	
MEP-H9	<input type="checkbox"/> Sedano <input type="checkbox"/> Carote <input type="checkbox"/> Finocchi <input type="checkbox"/> Olio di girasole <input type="checkbox"/> Camomilla	
MEP-H10	<input type="checkbox"/> Piselli <input type="checkbox"/> Ceci <input type="checkbox"/> Insalata a foglie verdi <input type="checkbox"/> Cicoria	
MEP-H11	<input type="checkbox"/> Carni rosse	
MEP-H12	<input type="checkbox"/> Fragola <input type="checkbox"/> Pesca <input type="checkbox"/> Albicocca <input type="checkbox"/> Prugne	
MEP-H13	<input type="checkbox"/> Legumi in genere <input type="checkbox"/> Lenticchie <input type="checkbox"/> Fave	
MEP-H14	<input type="checkbox"/> Aglio <input type="checkbox"/> Cipolla <input type="checkbox"/> Porri	
MEP-H15	<input type="checkbox"/> Carne di Maiale <input type="checkbox"/> Fegato <input type="checkbox"/> Prosciutto crudo <input type="checkbox"/> Bresaola	

MEP-H16	<input type="checkbox"/> Cannella <input type="checkbox"/> Peperoncino <input type="checkbox"/> Senape <input type="checkbox"/> Spezie in genere	
MEP-H17	<input type="checkbox"/> Mela <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Ciliegie <input type="checkbox"/> Uva <input type="checkbox"/> Banana	
MEP-H18	<input type="checkbox"/> Cibi lievitati in genere <input type="checkbox"/> Pizza <input type="checkbox"/> Torte varie <input type="checkbox"/> Brioss e simili	
MEP-H19	<input type="checkbox"/> Zucchero in genere <input type="checkbox"/> Dolci <input type="checkbox"/> Frutta disidratata- scioppata	
MEP-H20	<input type="checkbox"/> Tè <input type="checkbox"/> Caffè	
MEP-H21	<input type="checkbox"/> Uova	
MEP-H22	<input type="checkbox"/> Mentolo <input type="checkbox"/> Menta <input type="checkbox"/> Salicilati <input type="checkbox"/> Essenze forti <input type="checkbox"/> Dadi – glutammati	
MEP-H23	<input type="checkbox"/> Rape <input type="checkbox"/> Cavoli <input type="checkbox"/> Cavolfiori <input type="checkbox"/> Broccoli <input type="checkbox"/> Crauti	
MEP-H24	<input type="checkbox"/> Pomodoro in genere <input type="checkbox"/> Patate <input type="checkbox"/> Farina di grano intero <input type="checkbox"/> Pera	
MEP-H25	<input type="checkbox"/> Noci <input type="checkbox"/> Nocciole <input type="checkbox"/> Pistacchi <input type="checkbox"/> Mandorle <input type="checkbox"/> Castagne	
MEP-H26	<input type="checkbox"/> Tonno <input type="checkbox"/> Salmone <input type="checkbox"/> Merluzzo <input type="checkbox"/> Gamberi <input type="checkbox"/> Acciughe <input type="checkbox"/> Sardine e Alici	
MEP-H27	<input type="checkbox"/> Birra <input type="checkbox"/> Bibite in genere <input type="checkbox"/> Fosfati	
MEP-H28	<input type="checkbox"/> Crostacei in genere <input type="checkbox"/> Cozze <input type="checkbox"/> Vongole <input type="checkbox"/> Aringhe <input type="checkbox"/> Uova di pesce <input type="checkbox"/> Molluschi di mare in genere <input type="checkbox"/> Ostriche	
MEP-H29	<input type="checkbox"/> More <input type="checkbox"/> Basilico <input type="checkbox"/> Ortica	

MEP-H30	<input type="checkbox"/> Cibi in scatola <input type="checkbox"/> Lumache	
MEP-H31	<input type="checkbox"/> Funghi <input type="checkbox"/> Rabarbaro	
MEP-H32	<input type="checkbox"/> Origano <input type="checkbox"/> Zafferano <input type="checkbox"/> Mirto <input type="checkbox"/> Prezzemolo	
MEP-H33	<input type="checkbox"/> Coloranti alimentari	
MEP-H34	<input type="checkbox"/> Melone <input type="checkbox"/> Anguria <input type="checkbox"/> Ananas	
MEP-H35	<input type="checkbox"/> Soja <input type="checkbox"/> Frutti di bosco	
MEP-H36	<input type="checkbox"/> Riso <input type="checkbox"/> Zucchine <input type="checkbox"/> Cime di rapa	
MEP-H37	<input type="checkbox"/> Cetrioli <input type="checkbox"/> Carciofi <input type="checkbox"/> Olive	
MEP-H38	<input type="checkbox"/> Mango <input type="checkbox"/> Anice <input type="checkbox"/> Fichi	
MEP-H39	<input type="checkbox"/> Conservanti alimentari	
MEP-H40	<input type="checkbox"/> Vino Bianco <input type="checkbox"/> Vino Rosso <input type="checkbox"/> Aceto	
	<input type="checkbox"/>	

**Nota importante.**

Questo materiale è fornito dagli operatori del benessere naturale con il solo scopo di aiutare la persona a ritrovare benessere ed armonia. Per la sua realizzazione essi hanno utilizzato l'esperienza accumulata in questi anni da parte di diversi professionisti nell'uso della metodica T.S.F applicata alla nutrizione (interferenze energetiche di picco e impatto sulle biotipologie degli alimenti).

Esso **non ha** carattere diagnostico, terapeutico o prescrittivo ma esclusivamente quello di raccomandazione / consiglio finalizzato al recupero delle energie: l'uso per scopi diversi da quelli qui dichiarati è vietato.

Questo materiale può costituire un piano di lavoro per un "consiglio alimentare adeguato a mantenere un buon impatto nel benessere quotidiano della persona" escludendo per i tempi necessari a ritrovare il benessere, singoli alimenti o combinazioni alimentari ritenuti energeticamente inidonei.

Gruppo per lo studio della Metodica TSF.