

Food Craving:

cosa cerca di dirti il mio corpo con il desiderio di un certo cibo

Desideri questo	Il motivo è	Rimedia con
CIBI COMUNI		
Formaggio	Acidi grassi essenziali	Omega 3 – semi di lino, olio di semi di lino, semi di chia, noci
	Carenza di Calcio	Semi di sesamo, salsa tahini, broccoli, cavolo, legumi, mostarda, rape
Pasta bianca, pane bianco, dolci	Carenza di cromo	Cipolla, romanella, pomodori, cannella, uva, mele, patate dolci
Pane e pane tostato	Carenza di azoto	Cibi che contengono proteine come verdura a foglia verde, noci, semi, legumi, cereali
Carne rossa	Carenza di ferro	Fagioli, legumi, prugne, fichi secchi e frutta secca, alghe, spinaci, ciliegie, vitamina C per l'assorbimento del ferro
Popcorn	Fluttuazioni degli ormoni dello stress	Meditazione, esercizi di respirazione, attività fisica non eccessiva, vegetali a foglia verde, vitamine B e C

Dott.ssa Elisabetta Gasperini – Psicologa Psicoterapeuta

Tel 349 086 3876

gasperini.elisabetta@gmail.com

Facebook Dott.ssa Elisabetta Gasperini Psicologa Psicoterapeuta

Programma Mindful Eating – Mangiare con Consapevolezza

Facebook Mindful Eating Cagliari

Patatine	Carenza di cloruro	Sedano, olive, pomodoro, alghe, sale marino Imalaiano
	Carenza di acidi grassi essenziali	Omega 3 – semi di lino, olio di semi di lino, semi di chia, noci
SAPORI		
Sapore di bruciato	Carenza di carbonio	Frutta fresca
Sapori acidi	Carenza di magnesio	Cacao crudo in bacche o tavolette o polvere, cereali integrali, fagioli, noci, semi, verdura, frutta, magnesio
Sapori salati	Carenza di cloruro	Sedano, olive, pomodoro, alghe, sale marino Imalaiano
	Fluttuazioni degli ormoni dello stress	Meditazione, esercizi di respirazione, attività fisica non eccessiva, vegetali a foglia verde, vitamine B e C
DOLCI		
Cioccolato	Carenza di magnesio	Cacao crudo in bacche o tavolette o polvere, cereali integrali, fagioli, noci, semi, verdura, frutta, magnesio
Acqua e bibite gassate	Carenza di calcio	semi di sesamo, salsa tahini, broccoli, cavolo, legumi, mostarda, rape
Dolci in generale	Ipoglicemia (basso livello di zuccheri nel sangue)	Frutta, cibi ricchi di fibre (fagioli, legumi), carboidrati complessi (cereali), cromo (cannella)
	Carenza di triptofano	Alga spirulina, semi di zucca o di sesamo o di

Dott.ssa Elisabetta Gasperini – Psicologa Psicoterapeuta

Tel 349 086 3876

gasperini.elisabetta@gmail.com

Facebook Dott.ssa Elisabetta Gasperini Psicologa Psicoterapeuta

Programma Mindful Eating – Mangiare con Consapevolezza

Facebook Mindful Eating Cagliari

		girasole, cacao crudo, farina d'avena, patate dolci, spinaci, uvetta sultanina
	Carenza di cromo	Cipolla, romanella, pomodori, cannella, uva, mele, patate dolci
	Carenza di zolfo	Cavoli, mirtili rossi, rafano, asparago, farina di carruba, aglio cipolla, peperoncino
	Carenza di fosforo	Cereali integrali, fagioli pinto, semi di zucca, noci brasiliane, lenticchie
STIMOLANTI		
Caffè o tè nero	Carenza di zolfo	Cavoli, mirtili rossi, rafano, asparago, farina di carruba, aglio cipolla, peperoncino
	Carenza di ferro	Fagioli, legumi, prugne, fichi secchi e frutta secca, alghe, spinaci, ciliegie, vitamina C per l'assorbimento del ferro
	Carenza di sali	Sale Imalaiano o Azteco, aceto di mele, alghe kombucha
	Carenza di fosforo	Cereali integrali, fagioli pinto, semi di zucca, noci brasiliane, lenticchie
Alcool, sostanze stupefacenti	Carenza di calcio	semi di sesamo, salsa tahini, broccoli, cavolo, legumi, mostarda, rape
	Carenza di glutammine	Cavoli, barbabietole, fagioli, spinaci, prezzemolo, brodo vegetale, brodo di dado

Dott.ssa Elisabetta Gasperini – Psicologa Psicoterapeuta

Tel 349 086 3876

gasperini.elisabetta@gmail.com

Facebook Dott.ssa Elisabetta Gasperini Psicologa Psicoterapeuta

Programma Mindful Eating – Mangiare con Consapevolezza

Facebook Mindful Eating Cagliari

	Carenza di proteine	Vegetali a foglia verde, noci, semi, legumi, cereali, fagioli
	Carenza di potassio	Agrumi, vegetali a foglia verde amara, banana, pomodori, ananas, olive nere, alghe
	Carenza di avenina	Avena, granola, cereali, cereali integrali
Tabacco	Carenza di silicio	Erba coda di cavallo, noci, semi, avena, miglio, orzo, cipolle, farina integrale, barbabietola. Evitare gli amidi raffinati
	Carenza di tirosina	Frutta come avocado e banana, cereali integrali, avena, legumi, fagioli, noci, semi, Vitamina C, vegetali
ABITUDINI ALIMENTARI		
Carenza di appetito	Carenza di cloruro	Sedano, olive, pomodoro, alghe, sale marino Imalaiano o Azteco
	Carenza di Tiamina (Vitamina B1)	Cereali integrali, noccioline, semi, fagioli, e vegetali di colore giallo
	Carenza di Niacina (Vitamina B3)	Noccioline, semi di girasole, germe di grano
	Carenza di magnesio	Noci, mandorle, noci pecan, cereali integrali, vegetali a foglia verde, ananas, mirtilli
Mangiare spesso in quantità eccessiva	Carenza di triptofano	Alga spirulina, semi di zucca o di sesamo o di girasole, cacao crudo, farina d'avena, patate

Dott.ssa Elisabetta Gasperini – Psicologa Psicoterapeuta

Tel 349 086 3876

gasperini.elisabetta@gmail.com

Facebook Dott.ssa Elisabetta Gasperini Psicologa Psicoterapeuta

Programma Mindful Eating – Mangiare con Consapevolezza

Facebook Mindful Eating Cagliari

		dolci, spinaci, uvetta sultanina
	Carenza di tirosina	Frutta come avocado e banana, cereali integrali, avena, legumi, fagioli, noci, semi, Vitamina C, vegetali
	Carenza di silicio	Erba coda di cavallo, noci, semi, avena, miglio, orzo, cipolle, farina integrale, barbabietola. Evitare gli amidi raffinati
Mangiare spesso degli snack	Dieta non ben bilanciata, carenza nutrizionale	Seguire un programma di disintossicazione, sostituire con cibi sani
COMPORTEMENTI PIU' PARTICOLARI		
Masticare il ghiaccio	Carenza di ferro	Fagioli, legumi, prugne, fichi secchi e frutta secca, alghe, spinaci, ciliegie, vitamina C per l'assorbimento del ferro
Desiderio di mangiare il detersivo della lavatrice	Carenza di ferro	Fagioli, legumi, prugne, fichi secchi e frutta secca, alghe, spinaci, ciliegie, vitamina C per l'assorbimento del ferro
Desiderio di mangiare i filtri delle sigarette	Carenza di ferro	Fagioli, legumi, prugne, fichi secchi e frutta secca, alghe, spinaci, ciliegie, vitamina C per l'assorbimento del ferro

Autrice originale: Tanya Alekseeva

Dott.ssa Elisabetta Gasperini – Psicologa Psicoterapeuta

Tel 349 086 3876

gasperini.elisabetta@gmail.com

Facebook Dott.ssa Elisabetta Gasperini Psicologa Psicoterapeuta

Programma Mindful Eating – Mangiare con Consapevolezza

Facebook Mindful Eating Cagliari