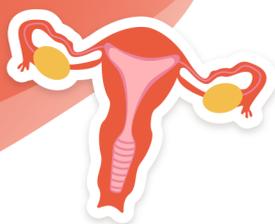


L'alimentazione nelle tue fasi del ciclo



Fase follicolare Fase 2

Giorni 8-14

Il corpo si prepara per l'ovulazione e il benessere aumenta.

Legumi:

Fagioli, piselli, lenticchie, soia e taccole

Cereali:

Amaranto, farro, avena, quinoa

Verdure:

Broccoli, funghi, cipollotti, verdure a foglia verde, peperoni, zucchine, pomodori

Noci e semi:

Anacardi, semi di zucca, semi di lino, mandorle, noci

Altro:

Cacao crudo, rosmarino, curcuma, basilico

Fase luteale Fase 4

Giorni 15-28

Dopo l'ovulazione, il livello di progesterone aumenta e l'energia diminuisce.

Vitamina B:

Ceci, noci, lenticchie, soia, sesamo, semi di girasole, banane, spinaci

Magnesio:

Cacao crudo, cereali integrali, datteri, fagioli, lenticchie, ceci, semi di zucca, anacardi

Ferro:

Barbabietole, finocchio, quinoa, miglio, amaranto

Vitamina E:

Olio di germe di grano, mandorle, nocciole, semi di girasole

Fase 1 Mestruazione

Giorni 1-7

Il ciclo inizia con il distacco della mucosa uterina. Il riposo è ora fondamentale.

Grassi insaturi:

Olio d'oliva, olio di semi di lino, olio di noci, olio di colza, avocado, noci e semi, pesce grasso (ad esempio, salmone)

Vitamina A:

Carote, patate dolci, zucca, peperoni rossi, albicocche, mango

Magnesio:

Semi di zucca, grano saraceno, cacao crudo, anacardi, nocciole

Vitamina C (supporta l'assorbimento del ferro):

Prezzemolo, peperoni, broccoli, agrumi, ribes

Fase 3 Ovulazione

Giorno 14

Durante l'ovulazione, il livello di energia è particolarmente alto.

Proteine energetiche:

Uova, lenticchie e pesce

Tante vitamine:

Ananas, melone, fragole e mango

Verdure depurative:

Cavoletti di Bruxelles, cavolo, cavolfiore e germogli di broccoli

Antiossidanti:

Pomodori, frutti di bosco e cipolle

