

Lo schema 5x5x5:
mangiare per vincere la malattia

Fase 1: Create una lista personalizzata di cibi preferiti

FRUTTA

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Acerola | <input type="checkbox"/> Lamponi neri | <input type="checkbox"/> More |
| <input type="checkbox"/> Albicocca | <input type="checkbox"/> Lamponi neri (essiccati) | <input type="checkbox"/> More (essiccate) |
| <input type="checkbox"/> Arance | <input type="checkbox"/> Litchi | <input type="checkbox"/> Nettarine |
| <input type="checkbox"/> Aronia nera | <input type="checkbox"/> Mango | <input type="checkbox"/> Papaya |
| <input type="checkbox"/> Bacche di goji | <input type="checkbox"/> Melagrana | <input type="checkbox"/> Pesche |
| <input type="checkbox"/> Cachi | <input type="checkbox"/> Mele (Granny Smith, Red Delicious, Renetta) | <input type="checkbox"/> Pompelmo |
| <input type="checkbox"/> Camu camu | <input type="checkbox"/> Mirtilli | <input type="checkbox"/> Pompelmo rosa |
| <input type="checkbox"/> Ciliegie | <input type="checkbox"/> Mirtilli (essiccati) | <input type="checkbox"/> Prugne nere |
| <input type="checkbox"/> Ciliegie (essiccate) | <input type="checkbox"/> Mirtilli rossi | <input type="checkbox"/> Susine |
| <input type="checkbox"/> Cocomero | <input type="checkbox"/> Mirtilli rossi (essiccati) | <input type="checkbox"/> Uva |
| <input type="checkbox"/> Fragole | | <input type="checkbox"/> Uvetta |
| <input type="checkbox"/> Guava | | <input type="checkbox"/> Zucca amara |
| <input type="checkbox"/> Kiwi | | |
| <input type="checkbox"/> Lamponi | | |

VERDURE

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Aglio invecchiato | <input type="checkbox"/> Fiori di zucca | <input type="checkbox"/> Pomodori neri |
| <input type="checkbox"/> Asparago | <input type="checkbox"/> Germogli di bambù | <input type="checkbox"/> Pomodori San Marzano |
| <input type="checkbox"/> Bietola | <input type="checkbox"/> Germogli di broccoli | <input type="checkbox"/> Pomodori tangerini |
| <input type="checkbox"/> Broccoli | <input type="checkbox"/> Germogli di felce | <input type="checkbox"/> Puntarelle |
| <input type="checkbox"/> Capperi | <input type="checkbox"/> Indivia belga | <input type="checkbox"/> Radicchio |
| <input type="checkbox"/> Carote | <input type="checkbox"/> Indivia riccia | <input type="checkbox"/> Rape |
| <input type="checkbox"/> Cavolfiore | <input type="checkbox"/> Kale | <input type="checkbox"/> Rucola |
| <input type="checkbox"/> Cavolo cappuccio | <input type="checkbox"/> Kimchi | <input type="checkbox"/> Rutabaga |
| <input type="checkbox"/> Cavolo cinese | <input type="checkbox"/> Lattuga rossa | <input type="checkbox"/> Scarola |
| <input type="checkbox"/> Cavolo nero | <input type="checkbox"/> Melanzana | <input type="checkbox"/> Sedano |
| <input type="checkbox"/> Cavolo romanesco | <input type="checkbox"/> Pao cai | <input type="checkbox"/> Sedano cinese |
| <input type="checkbox"/> Cicoria | <input type="checkbox"/> Patate viola | <input type="checkbox"/> Senape |
| <input type="checkbox"/> Cime di rapa | <input type="checkbox"/> Peperoncini | <input type="checkbox"/> Spinaci |
| <input type="checkbox"/> Cipolle | <input type="checkbox"/> Pomodori | <input type="checkbox"/> Tardivo di Treviso |
| <input type="checkbox"/> Crauti | <input type="checkbox"/> Pomodori ciliegini | <input type="checkbox"/> Wasabi |
| <input type="checkbox"/> Crescione | | |
| <input type="checkbox"/> Fagiolini | | |

LEGUMI/FUNGHI

- | | | |
|--|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Ceci | <input type="checkbox"/> Gallinacci | <input type="checkbox"/> Shiitake |
| <input type="checkbox"/> Champignon | <input type="checkbox"/> Lenticchie | <input type="checkbox"/> Soia |
| <input type="checkbox"/> Enoki | <input type="checkbox"/> Maitake | <input type="checkbox"/> Spugnole |
| <input type="checkbox"/> Fagioli navy (tondini) | <input type="checkbox"/> Orecchioni | <input type="checkbox"/> Tartufi |
| <input type="checkbox"/> Fagioli neri | <input type="checkbox"/> Piselli | <input type="checkbox"/> Testa di scimmia |
| | <input type="checkbox"/> Porcini | |

SEMI, FRUTTA CON GUSCIO, CEREALI INTEGRALI, PANE

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Anacardi | <input type="checkbox"/> Mandorle | <input type="checkbox"/> Pistacchi |
| <input type="checkbox"/> Arachidi | <input type="checkbox"/> Nocciole | <input type="checkbox"/> Pumpernickel |
| <input type="checkbox"/> Burro di anacardi | <input type="checkbox"/> Noci | <input type="checkbox"/> Semi di chia |
| <input type="checkbox"/> Burro di arachidi | <input type="checkbox"/> Noci del Brasile | <input type="checkbox"/> Semi di girasole |
| <input type="checkbox"/> Burro di mandorle | <input type="checkbox"/> Orzo | <input type="checkbox"/> Semi di lino |
| <input type="checkbox"/> Castagne | <input type="checkbox"/> Pane lievitato naturalmente | <input type="checkbox"/> Semi di sesamo |
| <input type="checkbox"/> Cereali integrali | <input type="checkbox"/> Pecan | <input type="checkbox"/> Semi di zucca |
| <input type="checkbox"/> Crusca di riso | <input type="checkbox"/> Pinoli | <input type="checkbox"/> Semi di zuccina |
| <input type="checkbox"/> Macadamia | | <input type="checkbox"/> Tahina |

PRODOTTI ITTICI

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Acciughe | <input type="checkbox"/> Ostriche del Pacifico | <input type="checkbox"/> Seriola |
| <input type="checkbox"/> Aragosta | <input type="checkbox"/> Ostriche orientali | <input type="checkbox"/> Sgombro |
| <input type="checkbox"/> Bottarga | <input type="checkbox"/> Persico trota | <input type="checkbox"/> Spigola del Mediterraneo |
| <input type="checkbox"/> Cannolicchi | <input type="checkbox"/> Pesce San Pietro | <input type="checkbox"/> Tonno |
| <input type="checkbox"/> Cardidi | <input type="checkbox"/> Pesce serra | <input type="checkbox"/> Tonno obeso |
| <input type="checkbox"/> Caviale (storione) | <input type="checkbox"/> Pesce spada | <input type="checkbox"/> Tonno rosso |
| <input type="checkbox"/> Cefalo | <input type="checkbox"/> Pompano | <input type="checkbox"/> Triglia |
| <input type="checkbox"/> Cetriolo di mare | <input type="checkbox"/> Salmerino artico | <input type="checkbox"/> Trota iridea |
| <input type="checkbox"/> Halibut | <input type="checkbox"/> Salmone | <input type="checkbox"/> Uova di pesce |
| <input type="checkbox"/> Nasello | <input type="checkbox"/> Salsa di ostriche | <input type="checkbox"/> (salmone) |
| <input type="checkbox"/> Nero di seppia | <input type="checkbox"/> Sardine | <input type="checkbox"/> Vongola filippina |
| <input type="checkbox"/> Orata | <input type="checkbox"/> Scorfano | |

CARNE

- Pollo (carne scura)

LATTICINI

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Camembert | <input type="checkbox"/> Munster |
| <input type="checkbox"/> Cheddar | <input type="checkbox"/> Parmigiano |
| <input type="checkbox"/> Edam | Reggiano |
| <input type="checkbox"/> Emmental | <input type="checkbox"/> Stilton |
| <input type="checkbox"/> Gouda | <input type="checkbox"/> Yogurt |
| <input type="checkbox"/> Jarlsberg | |

SPEZIE/AROMI

- | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Basilico | <input type="checkbox"/> Maggiorana | <input type="checkbox"/> Rosmarino |
| <input type="checkbox"/> Cannella | <input type="checkbox"/> Menta | <input type="checkbox"/> Salvia |
| <input type="checkbox"/> Curcuma | <input type="checkbox"/> Origano | <input type="checkbox"/> Timo |
| <input type="checkbox"/> Ginseng | <input type="checkbox"/> Radice di liquirizia | <input type="checkbox"/> Zafferano |

OLIO

- Olio extravergine di oliva

DOLCI

- Cioccolato fondente

BEVANDE

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Birra | <input type="checkbox"/> Succo di melagrana | <input type="checkbox"/> Tè oolong |
| <input type="checkbox"/> Caffè | <input type="checkbox"/> Succo di mirtilli rossi | <input type="checkbox"/> Tè verde |
| <input type="checkbox"/> Camomilla | <input type="checkbox"/> Succo di uva fragola | <input type="checkbox"/> Tè verde sencha |
| <input type="checkbox"/> Sidro di mele torbido | <input type="checkbox"/> Tè al gelsomino | <input type="checkbox"/> Vino rosso (Cabernet, Cabernet Franc, Petit Verdot) |
| <input type="checkbox"/> Succo d'arancia | <input type="checkbox"/> Tè nero | |
| <input type="checkbox"/> Succo di frutti di bosco | | |

Appendice A

Foglio di lavoro giornaliero 5x5x5 Lista dei cibi preferiti

Scegliete un prodotto per ogni categoria di difesa da mangiare ogni giorno.

DIFESA: ANGIOGENESI

Antiangiogenici

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Acciughe | <input type="checkbox"/> Cavolo cinese | <input type="checkbox"/> Ginseng |
| <input type="checkbox"/> Albicocca | <input type="checkbox"/> Cetriolo di mare | <input type="checkbox"/> Gouda |
| <input type="checkbox"/> Anacardi | <input type="checkbox"/> Ciliegie | <input type="checkbox"/> Guava |
| <input type="checkbox"/> Aragosta | <input type="checkbox"/> Ciliegie (essiccate) | <input type="checkbox"/> Halibut |
| <input type="checkbox"/> Birra | <input type="checkbox"/> Cime di rapa | <input type="checkbox"/> Indivia belga |
| <input type="checkbox"/> Bottarga | <input type="checkbox"/> Cioccolato | <input type="checkbox"/> Indivia riccia |
| <input type="checkbox"/> Broccoli | <input type="checkbox"/> fondente | <input type="checkbox"/> Jamón ibérico de |
| <input type="checkbox"/> Buccia della mela | <input type="checkbox"/> Cipolle | <input type="checkbox"/> bellota |
| <input type="checkbox"/> Caffè | <input type="checkbox"/> Cocomero | <input type="checkbox"/> Jarlsberg |
| <input type="checkbox"/> Camembert | <input type="checkbox"/> Crauti | <input type="checkbox"/> Kale |
| <input type="checkbox"/> Camomilla | <input type="checkbox"/> Curcuma | <input type="checkbox"/> Kimchi |
| <input type="checkbox"/> Cannella | <input type="checkbox"/> Edam | <input type="checkbox"/> Kiwi |
| <input type="checkbox"/> Capperi | <input type="checkbox"/> Emmental | <input type="checkbox"/> Lamponi |
| <input type="checkbox"/> Cardidi (frutti di mare) | <input type="checkbox"/> Fagioli tondini | <input type="checkbox"/> Lamponi neri |
| <input type="checkbox"/> Carote | <input type="checkbox"/> Fagioli neri | <input type="checkbox"/> Lattuga rossa |
| <input type="checkbox"/> Castagne | <input type="checkbox"/> Fiori di zucca | <input type="checkbox"/> Litchi |
| <input type="checkbox"/> Caviale (storione) | <input type="checkbox"/> Fragole | <input type="checkbox"/> Macadamia |
| <input type="checkbox"/> Cavolfiore | <input type="checkbox"/> Germogli di bambù | <input type="checkbox"/> Mandorle |
| <input type="checkbox"/> Cavolo cappuccio | <input type="checkbox"/> Germogli di felce | <input type="checkbox"/> Mango |
| | | <input type="checkbox"/> Melagrana |

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Melanzana | <input type="checkbox"/> Pistacchi | <input type="checkbox"/> Sgombro |
| <input type="checkbox"/> Mele (Granny Smith, Red Delicious, Renetta) | <input type="checkbox"/> Pollo (carne scura) | <input type="checkbox"/> Sidro di mele torbido |
| <input type="checkbox"/> Menta | <input type="checkbox"/> Pomodori buccia nera | <input type="checkbox"/> Soia |
| <input type="checkbox"/> Mirtilli | <input type="checkbox"/> Pomodori ciliegini | <input type="checkbox"/> Spigola del Mediterraneo |
| <input type="checkbox"/> Mirtilli (essiccati) | <input type="checkbox"/> Pomodori San Marzano | <input type="checkbox"/> Stilton |
| <input type="checkbox"/> Mirtilli rossi | <input type="checkbox"/> Pomodori tangerini | <input type="checkbox"/> Susine |
| <input type="checkbox"/> Mirtilli rossi (essiccati) | <input type="checkbox"/> Pompano | <input type="checkbox"/> Tardivo di Treviso |
| <input type="checkbox"/> More | <input type="checkbox"/> Pompelmo rosa | <input type="checkbox"/> Tè nero |
| <input type="checkbox"/> Muggine/cefalo | <input type="checkbox"/> Prosciutto di Parma | <input type="checkbox"/> Tè oolong |
| <input type="checkbox"/> Munster | <input type="checkbox"/> Prugne nere | <input type="checkbox"/> Tè verde |
| <input type="checkbox"/> Nasello | <input type="checkbox"/> Puntarelle | <input type="checkbox"/> Tè verde al gelsomino |
| <input type="checkbox"/> Nero di seppia | <input type="checkbox"/> Radicchio | <input type="checkbox"/> Tè verde sencha |
| <input type="checkbox"/> Nettare | <input type="checkbox"/> Radice di liquirizia | <input type="checkbox"/> Tè verde Tie Guan Yin |
| <input type="checkbox"/> Noci | <input type="checkbox"/> Rape | <input type="checkbox"/> Tonno |
| <input type="checkbox"/> Olio extrav. di oliva | <input type="checkbox"/> Romanesco | <input type="checkbox"/> Tonno obeso |
| <input type="checkbox"/> Orata | <input type="checkbox"/> Rosmarino | <input type="checkbox"/> Tonno rosso |
| <input type="checkbox"/> Origano | <input type="checkbox"/> Rucola | <input type="checkbox"/> Triglia |
| <input type="checkbox"/> Orzo | <input type="checkbox"/> Rutabaga | <input type="checkbox"/> Trota iridea |
| <input type="checkbox"/> Ostriche del Pacifico | <input type="checkbox"/> Salmerino artico | <input type="checkbox"/> Uova di pesce (salmone) |
| <input type="checkbox"/> Ostriche orientali | <input type="checkbox"/> Salmone | <input type="checkbox"/> Uvetta |
| <input type="checkbox"/> Pecan | <input type="checkbox"/> Sardine | <input type="checkbox"/> Vino rosso (Cabernet, Cabernet Franc, Petit Verdot) |
| <input type="checkbox"/> Peperoncini piccanti | <input type="checkbox"/> Scarola | <input type="checkbox"/> Vongole filippine |
| <input type="checkbox"/> Persico trota | <input type="checkbox"/> Scorfano | |
| <input type="checkbox"/> Pesce San Pietro | <input type="checkbox"/> Semi di chia | |
| <input type="checkbox"/> Pesce serra | <input type="checkbox"/> Semi di girasole | |
| <input type="checkbox"/> Pesce spada | <input type="checkbox"/> Semi di lino | |
| <input type="checkbox"/> Pesche | <input type="checkbox"/> Semi di sesamo | |
| <input type="checkbox"/> Pinoli | <input type="checkbox"/> Semi di zucca | |
| | <input type="checkbox"/> Seriola | |

Stimolatori dell'angiogenesi

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Asparagi | <input type="checkbox"/> Cipolle | <input type="checkbox"/> Mele (Granny Smith, Red Delicious, Renetta) |
| <input type="checkbox"/> Buccia della mela | <input type="checkbox"/> Ginseng | <input type="checkbox"/> Menta |
| <input type="checkbox"/> Capperi | <input type="checkbox"/> Indivia belga | <input type="checkbox"/> Mirtilli (essiccati) |
| <input type="checkbox"/> Ciliegie (essiccate) | <input type="checkbox"/> Indivia riccia | |
| | <input type="checkbox"/> Lattuga rossa | |

- | | | |
|--|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Mirtilli rossi | <input type="checkbox"/> Prugne nere | <input type="checkbox"/> Semi di girasole |
| <input type="checkbox"/> Mirtilli rossi (essiccati) | <input type="checkbox"/> Puntarelle | <input type="checkbox"/> Semi di lino |
| <input type="checkbox"/> Orzo | <input type="checkbox"/> Radicchio | <input type="checkbox"/> Semi di sesamo |
| <input type="checkbox"/> Peperoncini piccanti | <input type="checkbox"/> Rosmarino | <input type="checkbox"/> Semi di zucca |
| | <input type="checkbox"/> Scarola | <input type="checkbox"/> Tardivo di Treviso |
| | <input type="checkbox"/> Semi di chia | <input type="checkbox"/> Uvetta |

DIFESA: RIGENERAZIONE

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Acciughe | <input type="checkbox"/> Fragole | <input type="checkbox"/> Olio extrav. di oliva |
| <input type="checkbox"/> Albicocche | <input type="checkbox"/> Germogli di bambù | <input type="checkbox"/> Orata |
| <input type="checkbox"/> Arachidi | <input type="checkbox"/> Germogli di felce | <input type="checkbox"/> Origano |
| <input type="checkbox"/> Aragosta | <input type="checkbox"/> Ginseng | <input type="checkbox"/> Orzo |
| <input type="checkbox"/> Bacche di goji | <input type="checkbox"/> Halibut | <input type="checkbox"/> Ostriche del Pacifico |
| <input type="checkbox"/> Bietola | <input type="checkbox"/> Indivia belga | <input type="checkbox"/> Ostriche orientali |
| <input type="checkbox"/> Birra | <input type="checkbox"/> Indivia riccia | <input type="checkbox"/> Patate viola |
| <input type="checkbox"/> Bottarga | <input type="checkbox"/> Kale | <input type="checkbox"/> Peperoncini piccanti |
| <input type="checkbox"/> Buccia della mela | <input type="checkbox"/> Kiwi | <input type="checkbox"/> Persico trota |
| <input type="checkbox"/> Cachi | <input type="checkbox"/> Lamponi | <input type="checkbox"/> Pesce San Pietro |
| <input type="checkbox"/> Caffè | <input type="checkbox"/> Lamponi neri | <input type="checkbox"/> Pesce serra |
| <input type="checkbox"/> Camomilla | <input type="checkbox"/> Lattuga rossa | <input type="checkbox"/> Pesce spada |
| <input type="checkbox"/> Cannolicchi | <input type="checkbox"/> Litchi | <input type="checkbox"/> Pesche |
| <input type="checkbox"/> Capperi | <input type="checkbox"/> Mango | <input type="checkbox"/> Pistacchi |
| <input type="checkbox"/> Cardidi (frutti di mare) | <input type="checkbox"/> Melagrana | <input type="checkbox"/> Pompano |
| <input type="checkbox"/> Carote | <input type="checkbox"/> Melanzana | <input type="checkbox"/> Prugne nere |
| <input type="checkbox"/> Castagne | <input type="checkbox"/> Mele (Granny Smith, Red Delicious, Renetta) | <input type="checkbox"/> Puntarelle |
| <input type="checkbox"/> Caviale (storione) | <input type="checkbox"/> Menta | <input type="checkbox"/> Radicchio |
| <input type="checkbox"/> Cavolo nero | <input type="checkbox"/> Mirtilli | <input type="checkbox"/> Rosmarino |
| <input type="checkbox"/> Cereali integrali | <input type="checkbox"/> Mirtilli (essiccati) | <input type="checkbox"/> Salmerino artico |
| <input type="checkbox"/> Cetriolo di mare | <input type="checkbox"/> Mirtilli rossi | <input type="checkbox"/> Salmone |
| <input type="checkbox"/> Ciliegie | <input type="checkbox"/> Mirtilli rossi (essiccati) | <input type="checkbox"/> Sambuco nero |
| <input type="checkbox"/> Ciliegie (essiccate) | <input type="checkbox"/> More | <input type="checkbox"/> Sardine |
| <input type="checkbox"/> Cioccolato fondente | <input type="checkbox"/> Muggine/cefalo | <input type="checkbox"/> Scarola |
| <input type="checkbox"/> Cipolle | <input type="checkbox"/> Nasello | <input type="checkbox"/> Scorfano |
| <input type="checkbox"/> Crescione | <input type="checkbox"/> Nero di seppia | <input type="checkbox"/> Sedano |
| <input type="checkbox"/> Crusca di riso | <input type="checkbox"/> Nettarine | <input type="checkbox"/> Sedano cinese |
| <input type="checkbox"/> Curcuma | <input type="checkbox"/> Noci | <input type="checkbox"/> Semi di chia |
| <input type="checkbox"/> Fagiolini | | <input type="checkbox"/> Semi di girasole |
| <input type="checkbox"/> Fiori di zucca | | <input type="checkbox"/> Semi di lino |

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Semi di sesamo | <input type="checkbox"/> Tardivo di Treviso | <input type="checkbox"/> Uvetta |
| <input type="checkbox"/> Semi di zucca | <input type="checkbox"/> Tartufo | <input type="checkbox"/> Vino rosso (Cabernet, Cabernet Franc, Petit Verdot) |
| <input type="checkbox"/> Senape | <input type="checkbox"/> Tè nero | <input type="checkbox"/> Vongole filippine |
| <input type="checkbox"/> Seriola | <input type="checkbox"/> Tè verde | <input type="checkbox"/> Wasabi |
| <input type="checkbox"/> Sgombro | <input type="checkbox"/> Timo | <input type="checkbox"/> Zafferano |
| <input type="checkbox"/> Soia | <input type="checkbox"/> Tonno | <input type="checkbox"/> Zucca amara |
| <input type="checkbox"/> Spigola | <input type="checkbox"/> Tonno obeso | |
| <input type="checkbox"/> Spigola del Mediterraneo | <input type="checkbox"/> Tonno rosso | |
| <input type="checkbox"/> Spinaci | <input type="checkbox"/> Triglia | |
| <input type="checkbox"/> Succo di uva fragola | <input type="checkbox"/> Trota iridea | |
| <input type="checkbox"/> Susine | <input type="checkbox"/> Uova di pesce (salmone) | |
| | <input type="checkbox"/> Uva | |

DIFESA: MICROBIOMA

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Albicocche | <input type="checkbox"/> Indivia riccia | <input type="checkbox"/> Pomodori |
| <input type="checkbox"/> Asparagi | <input type="checkbox"/> Kale | <input type="checkbox"/> Porcini |
| <input type="checkbox"/> Broccoli | <input type="checkbox"/> Kimchi | <input type="checkbox"/> Pumpernickel |
| <input type="checkbox"/> Caffè | <input type="checkbox"/> Kiwi | <input type="checkbox"/> Puntarelle |
| <input type="checkbox"/> Camembert | <input type="checkbox"/> Lenticchie | <input type="checkbox"/> Radicchio |
| <input type="checkbox"/> Camomilla | <input type="checkbox"/> Litchi | <input type="checkbox"/> Rape |
| <input type="checkbox"/> Carote | <input type="checkbox"/> Maitake | <input type="checkbox"/> Rucola |
| <input type="checkbox"/> Cavolfiore | <input type="checkbox"/> Mango | <input type="checkbox"/> Rutabaga |
| <input type="checkbox"/> Cavolo cappuccio | <input type="checkbox"/> Melanzana | <input type="checkbox"/> Scarola |
| <input type="checkbox"/> Cavolo cinese | <input type="checkbox"/> Mirtilli | <input type="checkbox"/> Semi di chia |
| <input type="checkbox"/> Ceci | <input type="checkbox"/> Mirtilli rossi | <input type="checkbox"/> Semi di girasole |
| <input type="checkbox"/> Cereali integrali | <input type="checkbox"/> Nero di seppia | <input type="checkbox"/> Semi di lino |
| <input type="checkbox"/> Champignon | <input type="checkbox"/> Nettarine | <input type="checkbox"/> Semi di sesamo |
| <input type="checkbox"/> Ciliegie | <input type="checkbox"/> Noci | <input type="checkbox"/> Semi di zucca |
| <input type="checkbox"/> Cioccolato fondente | <input type="checkbox"/> Olio extrav. di oliva | <input type="checkbox"/> Shiitake |
| <input type="checkbox"/> Crauti | <input type="checkbox"/> Orecchioni | <input type="checkbox"/> Spugnole |
| <input type="checkbox"/> Enoki | <input type="checkbox"/> Pane lievitato naturalmente | <input type="checkbox"/> Succo di melagrana |
| <input type="checkbox"/> Fagioli neri | <input type="checkbox"/> Pao cai | <input type="checkbox"/> Succo di mirtilli rossi |
| <input type="checkbox"/> Fagioli tondini | <input type="checkbox"/> Parmigiano Reggiano | <input type="checkbox"/> Succo di uva fragola |
| <input type="checkbox"/> Gallinacci | <input type="checkbox"/> Peperoncini piccanti | <input type="checkbox"/> Susine |
| <input type="checkbox"/> Germogli di bambù | <input type="checkbox"/> Pesche | <input type="checkbox"/> Tardivo di Treviso |
| <input type="checkbox"/> Germogli di felce | <input type="checkbox"/> Piselli | <input type="checkbox"/> Tè nero |
| <input type="checkbox"/> Gouda | | |

- | | | |
|---|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tè oolong | <input type="checkbox"/> Vino rosso | <input type="checkbox"/> Yogurt |
| <input type="checkbox"/> Tè verde | (Cabernet, | |
| <input type="checkbox"/> Testa di scimmia | Cabernet Franc, | |
| | Petit Verdot) | |

DIFESA: PROTEZIONE DEL DNA

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Acciughe | <input type="checkbox"/> Germogli di | <input type="checkbox"/> Pesce serra |
| <input type="checkbox"/> Acerola | bambù | <input type="checkbox"/> Pesce spada |
| <input type="checkbox"/> Albicocche | <input type="checkbox"/> Germogli di | <input type="checkbox"/> Pesche |
| <input type="checkbox"/> Anacardi | broccolo | <input type="checkbox"/> Pinoli |
| <input type="checkbox"/> Arachidi | <input type="checkbox"/> Germogli di felce | <input type="checkbox"/> Pistacchi |
| <input type="checkbox"/> Aragosta | <input type="checkbox"/> Guava | <input type="checkbox"/> Pomodori buccia |
| <input type="checkbox"/> Arance | <input type="checkbox"/> Halibut | nera |
| <input type="checkbox"/> Basilico | <input type="checkbox"/> Kale | <input type="checkbox"/> Pomodori ciliegini |
| <input type="checkbox"/> Bottarga | <input type="checkbox"/> Kiwi | <input type="checkbox"/> Pomodori San |
| <input type="checkbox"/> Broccoli | <input type="checkbox"/> Litchi | Marzano |
| <input type="checkbox"/> Burro di anacardi | <input type="checkbox"/> Macadamia | <input type="checkbox"/> Pomodori |
| <input type="checkbox"/> Burro di arachidi | <input type="checkbox"/> Maggiorana | tangerini |
| <input type="checkbox"/> Burro di mandorle | <input type="checkbox"/> Mandorle | <input type="checkbox"/> Pompano |
| <input type="checkbox"/> Caffè | <input type="checkbox"/> Mango | <input type="checkbox"/> Pompelmo |
| <input type="checkbox"/> Camomilla | <input type="checkbox"/> Melanzana | <input type="checkbox"/> Pompelmo rosa |
| <input type="checkbox"/> Camu camu | <input type="checkbox"/> Menta | <input type="checkbox"/> Rape |
| <input type="checkbox"/> Cardidi (frutti di | <input type="checkbox"/> Mirtilli | <input type="checkbox"/> Romanesco |
| mare) | <input type="checkbox"/> Muggine/cefalo | <input type="checkbox"/> Rosmarino |
| <input type="checkbox"/> Carote | <input type="checkbox"/> Nasello | <input type="checkbox"/> Rucola |
| <input type="checkbox"/> Castagne | <input type="checkbox"/> Nero di seppia | <input type="checkbox"/> Rutabaga |
| <input type="checkbox"/> Caviale (storione) | <input type="checkbox"/> Nettarine | <input type="checkbox"/> Salmerino artico |
| <input type="checkbox"/> Cavolfiore | <input type="checkbox"/> Nocciole | <input type="checkbox"/> Salmone |
| <input type="checkbox"/> Cavolo cappuccio | <input type="checkbox"/> Noci | <input type="checkbox"/> Salsa di ostriche |
| <input type="checkbox"/> Cavolo cinese | <input type="checkbox"/> Noci del Brasile | <input type="checkbox"/> Salvia |
| <input type="checkbox"/> Cetriolo di mare | <input type="checkbox"/> Olio extravergine | <input type="checkbox"/> Sardine |
| <input type="checkbox"/> Ciliegie | di oliva | <input type="checkbox"/> Scorfano |
| <input type="checkbox"/> Cime di rapa | <input type="checkbox"/> Orata | <input type="checkbox"/> Semi di girasole |
| <input type="checkbox"/> Cioccolato | <input type="checkbox"/> Ostriche del | <input type="checkbox"/> Semi di lino |
| fondente | Pacifico | <input type="checkbox"/> Semi di sesamo |
| <input type="checkbox"/> Cocomero | <input type="checkbox"/> Ostriche orientali | <input type="checkbox"/> Semi di zucca |
| <input type="checkbox"/> Curcuma | <input type="checkbox"/> Papaya | <input type="checkbox"/> Semi di zuccina |
| <input type="checkbox"/> Fiori di zucca | <input type="checkbox"/> Pecan | <input type="checkbox"/> Seriola |
| <input type="checkbox"/> Fragole | <input type="checkbox"/> Persico trota | <input type="checkbox"/> Sgombro |
| | <input type="checkbox"/> Pesce San Pietro | <input type="checkbox"/> Soia |

- | | | |
|---|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Spigola | <input type="checkbox"/> Susine | <input type="checkbox"/> Tonno obeso |
| <input type="checkbox"/> Spigola del Mediterraneo | <input type="checkbox"/> Tahina | <input type="checkbox"/> Tonno rosso |
| <input type="checkbox"/> Succo d'arancia | <input type="checkbox"/> Tartufo | <input type="checkbox"/> Triglia |
| <input type="checkbox"/> Succo di frutti di bosco misti | <input type="checkbox"/> Tè nero | <input type="checkbox"/> Trota iridea |
| <input type="checkbox"/> Succo di uva fragola | <input type="checkbox"/> Tè oolong | <input type="checkbox"/> Uova di pesce (salmone) |
| | <input type="checkbox"/> Tè verde | <input type="checkbox"/> Vongole filippine |
| | <input type="checkbox"/> Timo | |
| | <input type="checkbox"/> Tonno | |

DIFESA: IMMUNITÀ

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Acerola | <input type="checkbox"/> Fiori di zucca | <input type="checkbox"/> Mirtilli rossi |
| <input type="checkbox"/> Aglio invecchiato | <input type="checkbox"/> Fragole | <input type="checkbox"/> Mirtilli rossi (essiccati) |
| <input type="checkbox"/> Albicocche | <input type="checkbox"/> Gallinacci | <input type="checkbox"/> More |
| <input type="checkbox"/> Arance | <input type="checkbox"/> Germogli di bambù | <input type="checkbox"/> More (essiccate) |
| <input type="checkbox"/> Bacche di goji | <input type="checkbox"/> Germogli di broccolo | <input type="checkbox"/> Nero di seppia |
| <input type="checkbox"/> Bietola | <input type="checkbox"/> Germogli di felce | <input type="checkbox"/> Nettarine |
| <input type="checkbox"/> Broccoli | <input type="checkbox"/> Ginseng | <input type="checkbox"/> Noci |
| <input type="checkbox"/> Buccia della mela | <input type="checkbox"/> Guava | <input type="checkbox"/> Olio extravergine di oliva |
| <input type="checkbox"/> Caffè | <input type="checkbox"/> Indivia belga | <input type="checkbox"/> Orecchioni |
| <input type="checkbox"/> Camomilla | <input type="checkbox"/> Indivia riccia | <input type="checkbox"/> Orzo |
| <input type="checkbox"/> Camu camu | <input type="checkbox"/> Kale | <input type="checkbox"/> Ostriche del Pacifico |
| <input type="checkbox"/> Cannolicchi | <input type="checkbox"/> Kimchi | <input type="checkbox"/> Peperoncini piccanti |
| <input type="checkbox"/> Capperi | <input type="checkbox"/> Kiwi | <input type="checkbox"/> Pesche |
| <input type="checkbox"/> Carote | <input type="checkbox"/> Lamponi | <input type="checkbox"/> Pomodori ciliegini |
| <input type="checkbox"/> Castagne | <input type="checkbox"/> Lamponi neri | <input type="checkbox"/> Pompelmo |
| <input type="checkbox"/> Cavolfiore | <input type="checkbox"/> Lattuga rossa | <input type="checkbox"/> Porcini |
| <input type="checkbox"/> Cavolo cappuccio | <input type="checkbox"/> Litchi | <input type="checkbox"/> Prugne nere |
| <input type="checkbox"/> Cavolo cinese | <input type="checkbox"/> Maitake | <input type="checkbox"/> Puntarelle |
| <input type="checkbox"/> Cavolo nero | <input type="checkbox"/> Mango | <input type="checkbox"/> Radicchio |
| <input type="checkbox"/> Champignon | <input type="checkbox"/> Melagrana | <input type="checkbox"/> Radice di liquirizia |
| <input type="checkbox"/> Ciliegie | <input type="checkbox"/> Melanzana | <input type="checkbox"/> Rape |
| <input type="checkbox"/> Ciliegie (essiccate) | <input type="checkbox"/> Mele (Granny Smith, Red Delicious, Renetta) | <input type="checkbox"/> Romanesco |
| <input type="checkbox"/> Cime di rapa | <input type="checkbox"/> Menta | <input type="checkbox"/> Rosmarino |
| <input type="checkbox"/> Cioccolato fondente | <input type="checkbox"/> Mirtilli | <input type="checkbox"/> Rucola |
| <input type="checkbox"/> Cipolle | <input type="checkbox"/> Mirtilli (essiccati) | <input type="checkbox"/> Rutabaga |
| <input type="checkbox"/> Crauti | | <input type="checkbox"/> Scarola |
| <input type="checkbox"/> Crescione | | |
| <input type="checkbox"/> Curcuma | | |
| <input type="checkbox"/> Enoki | | |

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Semi di chia | <input type="checkbox"/> Succo d'arancia | <input type="checkbox"/> Tè nero |
| <input type="checkbox"/> Semi di lino | <input type="checkbox"/> Succo di mirtilli | <input type="checkbox"/> Tè verde |
| <input type="checkbox"/> Semi di sesamo | <input type="checkbox"/> rossi | <input type="checkbox"/> Uvetta |
| <input type="checkbox"/> Semi di zucca | <input type="checkbox"/> Succo di uva | <input type="checkbox"/> Vino rosso |
| <input type="checkbox"/> Senape | <input type="checkbox"/> fragola | <input type="checkbox"/> (Cabernet, |
| <input type="checkbox"/> Shiitake | <input type="checkbox"/> Susine | <input type="checkbox"/> Cabernet Franc, |
| <input type="checkbox"/> Spinaci | <input type="checkbox"/> Tardivo di Treviso | <input type="checkbox"/> Petit Verdot) |
| <input type="checkbox"/> Spugnole | <input type="checkbox"/> Tartufo | <input type="checkbox"/> Zafferano |