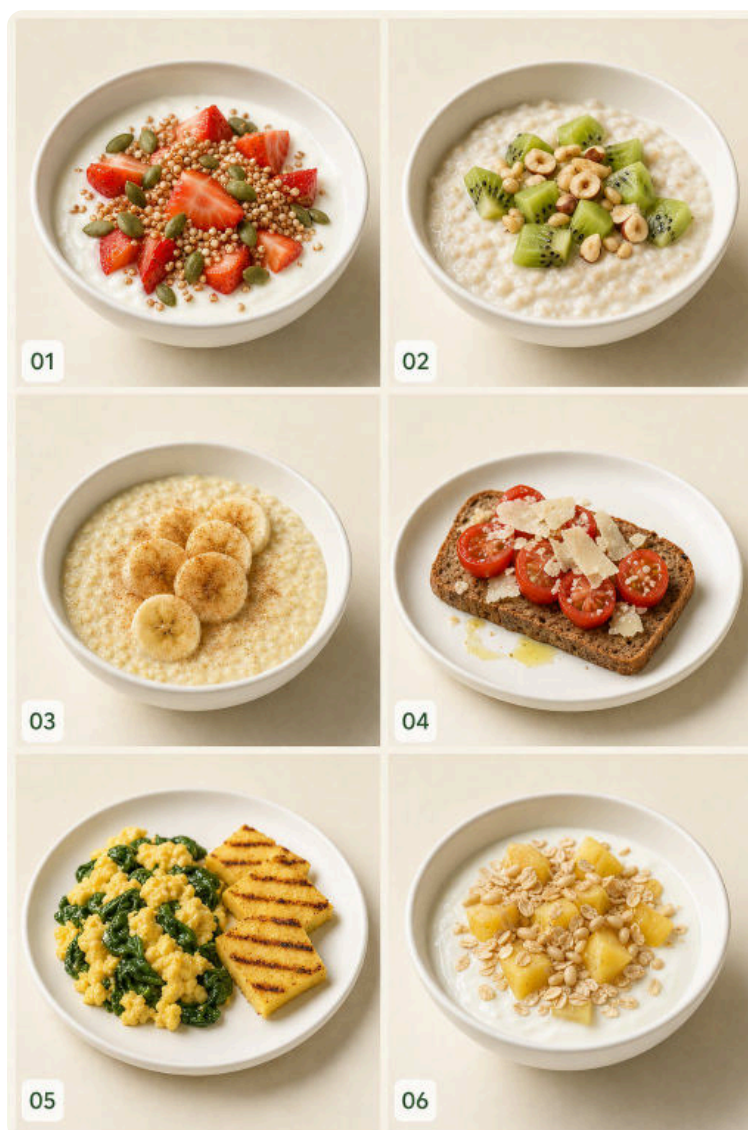


BENESSERE NUTRIZIONALE · SALUTE DELL'INTESTINO E ALIMENTAZIONE

Idee Nutrizionali

Importante: le fotografie sono illustrative e le quantità non sono indicate. Sono spunti, non un piano da seguire: parlane sempre con il tuo medico o biologo nutrizionista.

Colazione



1. **Yogurt, quinoa e fragole** — Yogurt senza lattosio con fiocchi di quinoa, fragole e semi di zucca
2. **Porridge di riso e kiwi** — Porridge di fiocchi di riso in bevanda di mandorla con kiwi e nocciole
3. **Miglio con banana e cannella** — Fiocchi di miglio in bevanda di riso con banana e cannella
4. **Pane di grano saraceno e grana** — Pane 100% grano saraceno tostato con scaglie di grana, pomodorini e olio e.v.o.
5. **Uova, spinaci e polenta** — Uova strapazzate con spinaci e polenta grigliata (variante salata)

6. Yogurt, ananas e avena – Yogurt senza lattosio con ananas, pinoli e fiocchi d'avena (secondo tolleranza)

Spuntino di metà mattina



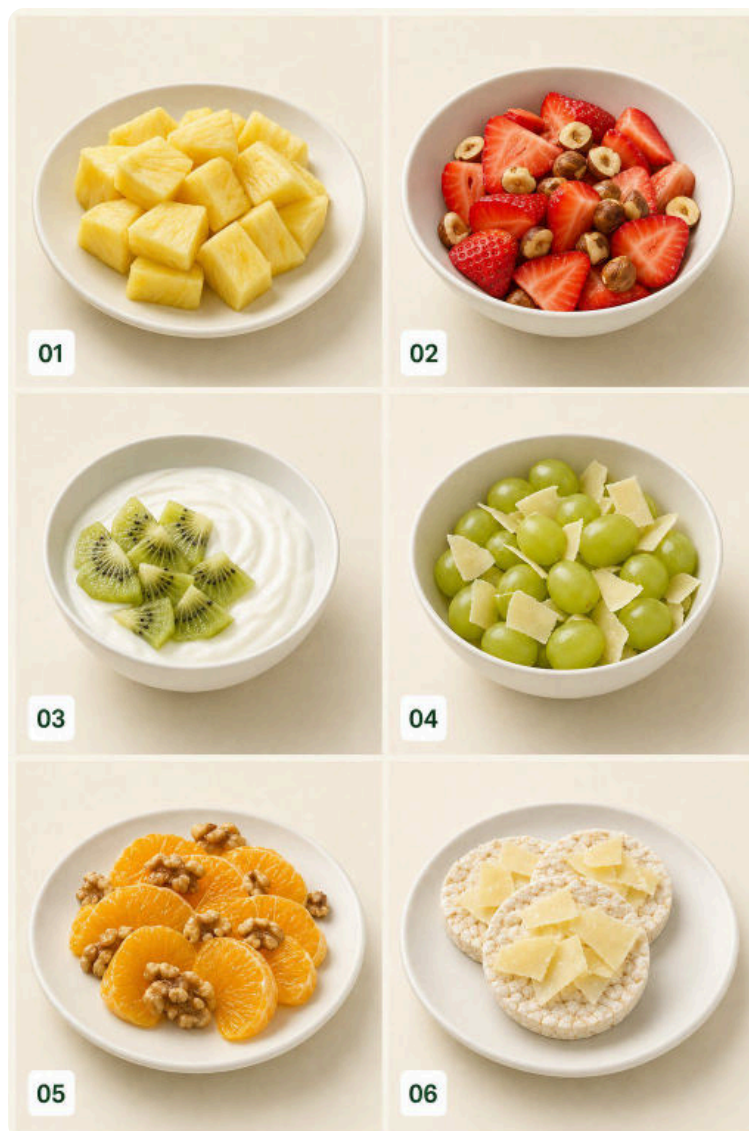
1. **Kiwi e semi di zucca** — Kiwi con semi di zucca
2. **Agrumi e macadamia** — Mandarini o clementine con noci di macadamia
3. **Ananas e nocciole** — Ananas con nocciole
4. **Fragole e semi di girasole** — Fragole con semi di girasole
5. **Uva e parmigiano** — Uva con scaglie di parmigiano
6. **Galette e pecorino** — Gallette di riso con pecorino stagionato

Pranzo



1. **Riso, pollo e verdure** — Riso basmati con pollo alla griglia, zucchine e carote saltate in olio aromatizzato all'aglio
2. **Quinoa e merluzzo** — Quinoa con merluzzo al vapore, spinaci e pomodorini
3. **Polenta e spezzatino** — Polenta con spezzatino di manzo e melanzane grigliate
4. **Pasta di grano saraceno e polpette** — Pasta 100% grano saraceno con pomodoro fresco, basilico, pecorino e polpette di manzo
5. **Insalata di quinoa e lenticchie** — Insalata di quinoa con lenticchie in scatola sciacquate, carote, pomodori e rucola
6. **Risotto zucchine e parmigiano** — Risotto mantecato al parmigiano con zucchine (brodo vegetale autoprodotta, senza aglio e cipolla)

Merenda



1. **Ananas** — Ananas
2. **Fragole e nocciole** — Fragole con nocciole
3. **Yogurt e kiwi** — Yogurt senza lattosio con kiwi
4. **Uva e parmigiano** — Uva con scaglie di parmigiano
5. **Arancia e noci** — Arancia con noci
6. **Gallette e grana** — Gallette di riso con grana

Cena



1. **Branzino e patate** — Patate al forno con buccia, branzino e zucchine trifolate
2. **Tacchino e patate** — Patate lesse con buccia, tacchino, spinaci e pomodori
3. **Sformato e pollo** — Sformato di zucchine e patate al parmigiano con petto di pollo
4. **Orata al cartoccio** — Patate al cartoccio con orata, pomodori e lattuga
5. **Straccetti di manzo e verdure** — Patate arrosto con buccia, straccetti di manzo, melanzane e peperoni grigliati, rucola
6. **Frittata di zucchine** — Frittata di zucchine con pecorino, insalata mista e patate lesse con buccia

Olio aromatizzato: L'aglio può essere lasciato in infusione nell'olio e rimosso prima di servire, mai consumato: i fruttani sono idrosolubili e non migrano nel grasso, così hai l'aroma senza i FODMAP.

Grano saraceno: Verifica che pane e pasta siano 100% grano saraceno: le versioni commerciali sono spesso tagliate con farina di frumento.

FODMAP nascosti: Dadi e brodi pronti, salumi, sughi industriali e carni preparate contengono quasi sempre aglio o cipolla in polvere, inulina o destrine di frumento. Meglio brodi autoprodotti e proteine non processate.

Formaggi: Si consigliano solo i formaggi lungo-stagionati (parmigiano, grana, pecorino), non i freschi.

Tolleranza individuale: Avena, lenticchie in scatola e banana vanno testati singolarmente: su alcune persone non causano problemi, su altre sì.

Avvertenze importanti

I contenuti di questo percorso sono educazione alimentare generale a scopo divulgativo. Non costituiscono una consulenza nutrizionale personalizzata, una dieta o un parere medico, e non instaurano alcun rapporto professionale.

Qualsiasi decisione o modifica della tua alimentazione, del tuo stile di vita, degli integratori o della tua terapia va valutata e decisa esclusivamente con il tuo medico o con il tuo biologo nutrizionista, che conoscono la tua storia clinica. Non modificare o sospendere mai autonomamente una terapia in corso.

Le idee di menù sono esempi didattici, privi di grammature e non personalizzati: mostrano un criterio di composizione del pasto, non un piano alimentare. Trasformarle in un piano con quantità definite spetta unicamente al tuo professionista sanitario.

In caso di sintomi acuti o urgenza, contatta subito il tuo medico o i servizi di emergenza.

Proseguendo dichiari di aver letto e accettato queste avvertenze.



benesserenutrizionale.lucaborro.it

© Dr. Luca Borro — Percorsi di educazione alimentare. Tutti i diritti riservati.