

BENESSERE NUTRIZIONALE · ALIMENTAZIONE FUNZIONALE

Costruisci il piatto funzionale

Ogni giorno prova ad aggiungere almeno un alimento per ciascuna categoria:

- **Un grasso buono** — Olio EVO a crudo, noci, semi di lino macinati
- **Un colore antiossidante** — Frutti di bosco, pomodoro, cavolo rosso, radicchio, cipolla rossa
- **Una crucifera** — Broccoli, cavolfiore, cavoletti, cavolo riccio (cottura breve)
- **Una fonte di Omega-3** — Salmone, sgombrò, alici, sardine, oppure noci
- **Una spezia/erba al posto del sale** — Curcuma + pepe nero, cannella, zenzero, rosmarino, peperoncino
- **Un prebiotico o fermentato** — Cereali integrali + legumi, aglio/cipolla, kefir o yogurt

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.