



amica delle donne

onda

PIANO GUIDA ALIMENTARE

QUANDO IL CIBO PUÒ AIUTARCI A STARE MEGLIO

Gli alimenti alleati per
il benessere dell'intestino

Prodeco  Pharma
etica per natura

CONSIGLI ALIMENTARI PER IL BENESSERE DELL'INTESTINO

I SEGUENTI CONSIGLI ALIMENTARI NON SONO ADATTI A CHI SOFFRE DELLA SINDROME DELL'INTESTINO O DEL COLON IRRITABILE (IBS)

Per la salute dell'intestino consigliamo di prediligere i seguenti alimenti e bevande:

- ✓ **Al risveglio** iniziare la giornata con **1 bicchiere di acqua calda o tiepida** e il succo di 1 limone (evitare in caso di gastrite).
- ✓ **Cereali integrali** a colazione e a pranzo.
- ✓ **Dopo le ore 16.00 per non stimolare l'insulina e sovraccaricare il fegato** (organo strettamente connesso alla corretta funzionalità dell'intestino), introdurre **porzioni limitate** di carboidrati, zuccheri, frutta particolarmente zuccherina (cachi, banana e meloni maturi).
- ✓ **Proteine del pesce** (prediligere pesce azzurro), dei legumi, del tofu e carni bianche BIO (consumo limitato).
- ✓ **Spezie:** zenzero, cannella, curcuma.
- ✓ **Olio extravergine d'oliva spremuto a freddo o "mix di oli"**.

Ricetta "mix di oli": procurare una bottiglia di vetro (capienza 500 ml). Dividerla in 6 parti. Riempire con 4 parti di olio extra vergine d'oliva, 1 parte di olio di lino, 1 parte di olio di canapa. Conservare in frigo e utilizzare a crudo, in rotazione al tradizionale olio extra vergine d'oliva.

ALIMENTI ELETTIVI PER L'INTESTINO

AZIONE DISINTOSSICANTE	Finocchi, sedano, carote, cardi, carciofi, rucola, insalata, bieta, aglio, porri, cavolo cappuccio, curcuma, zucca, legumi. Prediligere frutta poco zuccherina: agrumi (in particolare limoni e pompelmi), mele, pere, fragole, lamponi, ciliegie, kiwi. Cereali integrali (in particolare l'avena).
AZIONE PROBIOTICA	Yogurt vegetale, verdure fermentate (crauti), tempeh di soia o ceci o fagioli, zuppa di miso (tipica della tradizione macrobiotica).

AZIONE PREBIOTICA	Radicchio, carciofi, cardi, cicoria, tarassaco, topinambur, piselli, porri, asparagi, riso integrale, orzo, avena, prugne secche.
AZIONE RIEQUILIBRANTE	Timo, origano, maggiorana, santoreggia; curcuma, zenzero.
AZIONE ANTINFIAMMATORIA	Pesce azzurro di piccola taglia (sgombro, alici, sardine, trota, branzino), noci, semi di canapa decorticati, semi di lino macinati, olio di lino, di canapa, di avocado.



PIANO SETTIMANALE PER IL BENESSERE DELL'INTESTINO

Si consiglia di variare le combinazioni consultando la tabella degli alimenti elettivi per l'intestino

Prediligere alimenti di provenienza biologica e a "KM 0".

GIORNO 1	
COLAZIONE	Bevanda vegetale (es. bevanda di riso integrale, di mandorla o d'avena) senza zuccheri aggiunti, con fiocchi d'avena integrale, farro integrale o fiocchi di grano saraceno, una prugna secca tagliata a pezzettini, frutta secca oleosa (noci, nocciole, mandorle) e, a scelta, scaglie di cocco o di cioccolato.
SPUNTINO	Mela cotogna.
PRANZO	Pasta integrale con asparagi, piselli e trito di mandorle. Pane integrale.
MERENDA	Yogurt vegetale senza zuccheri aggiunti con semi oleosi (a scelta: chia, lino, canapa, girasole ecc) e un cucchiaino di miele Bio.
CENA	Scaloppina di pollo al limone con contorno di crauti.



GIORNO 2



COLAZIONE	Pane integrale di segale (o gallette di riso integrale/grano saraceno/avena, o fette biscottate di farro integrale) con mezzo avocado spalmato, olio extra vergine d'oliva e qualche goccia di succo di limone.
SPUNTINO	Frullato di frutta preparato con bevanda vegetale e granella di mandorle.
PRANZO	Insalata cruda con un cucchiaino di semi oleosi (chia, canapa, lino, girasole, zucca). Riso integrale con carote, zucchine e zafferano.
MERENDA	Due cubetti di cioccolato fondente superiore al 75%.
CENA	Insalata di farro, tonno e zucchine. Broccolo romano al vapore con acciughe, olio evo e un cucchiaino di semi oleosi (zucca, lino). Pane integrale.

GIORNO 3



COLAZIONE	Yogurt bianco vegetale, senza zuccheri aggiunti, con una pera tagliata a pezzi, un fico secco tagliato a pezzi, frutta secca oleosa (es. noci, nocciole, mandorle, ecc.) e un cucchiaino di miele Bio.
SPUNTINO	Un pacchetto di cracker di grano saraceno, quinoa o avena, a scelta.
PRANZO	Orzo con spinaci al vapore e lenticchie con curcuma, zenzero e crostini di pane integrale.
MERENDA	Una o due prugne.
CENA	Zuppa di farro integrale con legumi, curcuma e crostini di pane integrale.



GIORNO 4



COLAZIONE	<p>Pane integrale tostato con un uovo all'occhio di bue.</p> <p>Nel caso non piaccia la colazione salata: sostituire l'uovo con crema di nocciole, crema di sesamo o composta di mirtilli.</p>
SPUNTINO	<p>Yogurt vegetale, senza zuccheri aggiunti, con semi oleosi (a scelta: chia, lino, canapa, girasole ecc) e un cucchiaino di miele Bio.</p>
PRANZO	<p>Salmone in padella con olive e pomodorini.</p> <p>Lenticchie in umido.</p> <p>Pane integrale.</p>
MERENDA	<p>Una manciata di mandorle.</p>
CENA	<p>Insalatona con avocado, carote, mela, capperi, origano, finocchio e crauti.</p> <p>Pane integrale.</p>

GIORNO 5



COLAZIONE	<p>Bevanda vegetale (es. bevanda di riso integrale, di mandorla o d'avena) senza zuccheri aggiunti, con fiocchi d'avena integrale, farro integrale o fiocchi di grano saraceno, una prugna secca tagliata a pezzettini, frutta secca oleosa (noci, nocciole, mandorle) e, a scelta, scaglie di cocco o di cioccolato.</p>
SPUNTINO	<p>Succo, estratto o centrifugato di verdure e frutta (80% verdura, 20% frutta).</p>
PRANZO	<p>Riso venere con gamberetti, olive e verdure spadellate (biete, spinaci, carote).</p> <p>Pane integrale.</p>
MERENDA	<p>Una manciata di noci.</p>
CENA	<p>Coscia di pollo arrosto con curcuma.</p> <p>Insalata cruda con un cucchiaino di semi oleosi (chia, canapa, lino, girasole, zucca).</p>



GIORNO 6



COLAZIONE	Yogurt bianco vegetale, senza zuccheri aggiunti, con una pera tagliata a pezzi, un fico secco tagliato a pezzi, frutta secca oleosa (es. noci, nocciole, mandorle, ecc.) e un cucchiaino di miele Bio.
SPUNTINO	Una pera.
PRANZO	Insalata cruda.
MERENDA	Una manciata di nocciole.
CENA	Branzino al forno con verdure al vapore allo zafferano o curcuma. Pane integrale.

GIORNO 7



COLAZIONE	Frullato con banana, mela, carota e arancia.
SPUNTINO	Un pacchetto di cracker di grano saraceno, quinoa o avena, a scelta.
PRANZO	Quinoa o grano saraceno con tonno al naturale, zucchine e curcuma.
MERENDA	Due cubetti di cioccolato fondente superiore al 75%.
CENA	Minestrone di verdure con legumi curcuma e pane integrale. Fondi di carciofo.



ALTERNATIVE PER COMPORRE IL MENU SETTIMANALE



ESTRATTI PER LA SALUTE DELL'INTESTINO

Scegli tra le ricette proposte di seguito.



- **Ricetta 1:** 1 rapa rossa, succo di 1 limone, 1 pezzetto di radice di zenzero e ½ mela o pera



- **Ricetta 2:** 2 carote, 1 limone, 1 pezzetto di radice di zenzero, ½ mela e ½ finocchio

- **Ricetta 3:** 2 cetrioli, 2 carote, ½ finocchio e succo di 1 limone



PROPOSTE PER IL PRANZO



- Sgombro in insalata
- Zuppa di avena con zucca, fagioli e semi di chia



- Farinata di ceci con mix di verdure alla griglia
- Vellutata di cipolle e tonno alla piastra con semi di sesamo tostati
- Quinoa o riso integrale con carciofi
- Farro integrale con pesto e pinoli



PROPOSTE PER LA CENA



- Insalatona a base di cavolo cappuccio con avocado e un piccolo quantitativo di crauti,



finocchio, rucola, qualche foglia di menta, senape, semi di zucca, carote

- Uova (BIO) con zucchine al vapore
- Burger di quinoa e verdure
- Vellutata di porri, fagiolini e zenzero
- Pesce azzurro: sardine o sgombro
- Tofu alla piastra con mix di verdure al vapore



INFUSI PER SALUTE DELL'INTESTINO

Componi la tua tisana, scegliendo fra gli ingredienti proposti di seguito.



- Malva
- Melissa
- Ortica
- Frutta

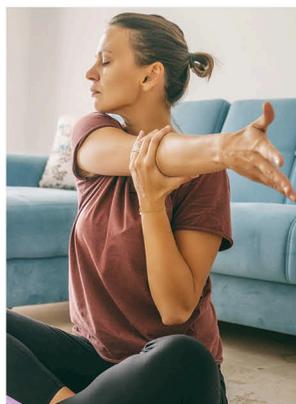
CATEGORIE ALIMENTARI E RISPETTIVE ALTERNATIVE PER VARIARE IL CIBO



CEREALI SENZA GLUTINE	Riso integrale (rosso, nero, ecc.), miglio, teff, mais, sorgo.
PSEUDO CEREALI (naturalmente privi di glutine)	Quinoa, grano saraceno, amaranto (sciacquare prima della cottura).
CEREALI CON GLUTINE	Farro, orzo, avena, segale, frumento, "grani antichi" (Saragolla, Senatore Cappelli, Gentil Rosso, Maiorca, Russello, Timilia).
VARIETÀ DI CEREALI E DERIVATI per la colazione e i pasti	Galette, fiocchi soffiati, fette biscottate, pane tostato integrale di farro, orzo, avena, segale, frumento, miglio, riso, grano saraceno, quinoa, amaranto, teff.
SEMI OLEAGINOSI	Noci, noci del Brasile, nocciole, anacardi, mandorle, pinoli, pistacchi, semi di canapa, chia, girasole, lino, zucca, sesamo. Creme 100% di mandorle, nocciole, sesamo ("tahin").
LEGUMI	Ceci, fagioli, lenticchie, piselli, cicerchie, lupini.
PESCE	Aringhe, alici, sarda, sgombri, sardine, triglie, palamita, merluzzo, orata, branzino, salmone, ecc. (preferibilmente non di allevamento).
OLI VEGETALI	Olio extra vergine di oliva, lino o canapa, avocado, vinacciolo, sesamo, zucca, mandorla.

BUONE ABITUDINI PER UN CORRETTO STILE DI VITA

- SIATE BUONI CON VOI STESSI**
- PRATICATE LA MEDITAZIONE E GODETEVI 15 MIN DI RELAX PERSONALE**
- FATE DELLE RESPIRAZIONI PROFONDE**
- SVOLGETE COSTANTEMENTE ESERCIZIO FISICO**
- FATE BAGNI DI VAPORE**
- FATE DELLE LUNGHE PASSEGGIATE IN MEZZO ALLA NATURA, GIOITE IN ESSA E IMMERGETEVI NELLE SUE ENERGIE**



I consigli sono di tipo qualitativo, educativo, informativo ma non quantitativo. Tutte le informazioni proposte non possono sostituirsi in alcun caso al parere del medico. Per una dieta completa è necessario rivolgersi ad un nutrizionista che, dopo opportuna visita clinica e strumentale, saprà definire le esigenze della persona interessata e stabilire un piano dietetico.



PRODECO PHARMA Srl Unipersonale
Via G.Toniolo, 25/1 - 31033
Castelfranco V.to TV
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052
www.prodecopharma.com
box@prodecopharma.com