



# MENU ANTI-GAS



Dott.ssa  
**Arianna  
Natale**

## Lunedì

**Colazione**

Pancake di riso + yogurt vegetale e fragole

**Spuntino**

Spremuta di arancia

**Pranzo**

Polpettine di sorgo e farina di ceci con insalatina di ravanelli

**Spuntino**

Polpettine di sorgo e farina di ceci con insalatina di ravanelli

**Cena**

Pasta di grano saraceno con crema di lenticchie, peperoni spellati al forno



## Martedì

**Colazione**

Latte di mandorla con granola fatta in casa

**Spuntino**

Pane integrale + burro di arachidi e banana

**Pranzo**

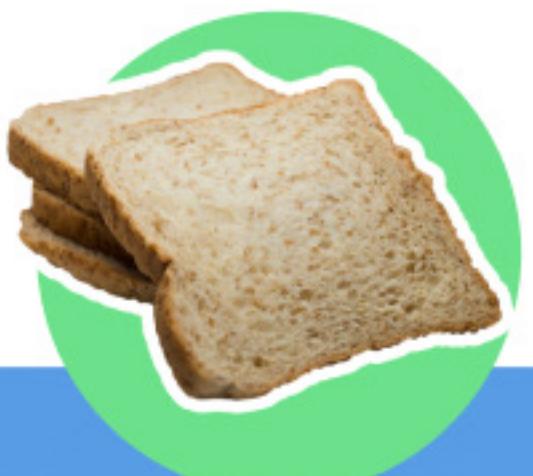
Pasta di lenticchie al pesto genovese con patate e fagiolini

**Spuntino**

Tarallini integrali

**Cena**

Bowl di riso venere, tempeh marinato, pomodorini e germogli freschi misti



## Mercoledì

**Colazione**

Yogurt di soia con biscottini di mais

**Spuntino**

Grissini all'anice e mandarini

**Pranzo**

Pasta di ceci e riso al sugo di melanzane, trincio focaccia alle olive

**Spuntino**

Mandorle e lamponi

**Cena**

Gnocchetti tricolor al sugo di noci e tofu affumicato, insalata mista



## Giovedì

**Colazione**

Cappuccino vegetale con pane alle noci

**Spuntino**

Gallette di mais con marmellata e spremuta d'arancia

**Pranzo**

Risotto alla zucca con crema di cannellini decorticati

**Spuntino**

Chia pudding ai mirtilli

**Cena**

Zuppa di pomodoro con yogurt di soia colato, crostini di pane integrale e hummus al cumino



## Venerdì

### Colazione

Pane integrale, marmellata di fragole e burro di arachidi

### Spuntino

Melone invernale

### Pranzo

Pasta di piselli con crema di melanzane, bruschetta di pane all'olio e insalata di finocchi e arance

### Spuntino

Budino di semi di lino con latte di soia e kiwi

### Cena

Pasta di avena al forno con polpette di seitan, besciamella vegetale e zucchine



## Sabato

### Colazione

Overnight porridge con latte di soia e anacardi

### Spuntino

Mix di frutti rossi e semi di zucca

### Pranzo

Polenta mista, arrosto di seitan e carote al forno

### Spuntino

Gallette di grano saraceno con pomodorini e spremuta di pompelmo

### Cena

Involtini di lattuga con riso e soia disidratata e spinaci freschi in insalata



## Domenica

### Colazione

Matcha latte e croissant al cioccolato

### Spuntino

Banana bread con ribes freschi

### Pranzo

Tagliatelle al ragù di tempeh, coste ripassate al peperoncino

### Spuntino

Macedonia fresca

### Cena

Ramen con brodo allo zenzero, tofu, cipollotto e daikon



### TIP 1

Non eliminare legumi, verdure e cibi integrali! Sono fondamentali per avere una dieta bilanciata e un intestino sano.

### TIP 2

Dai una seconda chance ad alimenti che ti causano gonfiore, avendo cura di abbinarli a cibi sicuri e di non consumare pasti troppo abbondanti.