



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

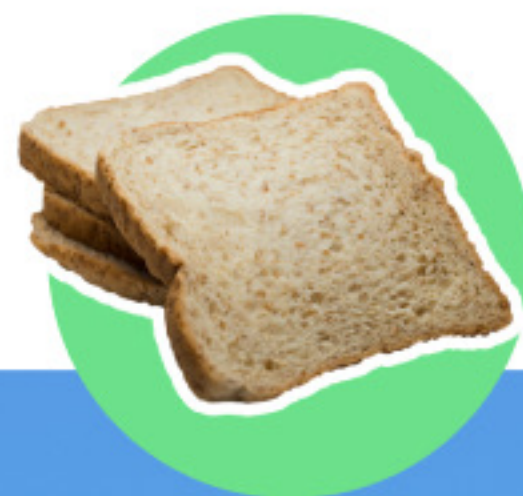
Pasta di lenticchie al pesto genovese con patate e fagiolini

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, trancio 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

Galette 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 polpettine 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

Galette di grano saraceno con pomodorini e spremuta di pompelmo

Cena

Involtini di lattuga con riso e soia disidratata e spinacini 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.