



MENU SETTIMANALE ANTIGONFIORE



Dott.ssa
**Federica
Minerva**
Biologa Nutrizionista

Lunedì

Colazione

Porridge di avena o di riso con mirtilli, semi di chia e cioccolato fondente

Pranzo

Riso carnaroli funghi e zafferano con parmigiano e olio evo

Cena

Vellutata di zucca e patate + uova alla coque



Martedì

Colazione

Yogurt bowl fatta con yogurt vegetale di cocco naturale + kiwi + riso soffiato e burro di mandorle 100%

Pranzo

Piadine di quinoa + lattughino + hummus di ceci e pomodorini confit

Cena

Merluzzo impanato + crema di piselli e patate al forno



Mercoledì

Colazione

Pancakes di riso + composta di frutti rossi e burro di arachidi 100%

Pranzo

Pasta di grano saraceno + zucca a dadini + ricotta di pecora

Cena

Vellutata di sedano + patata + semi di zucca e olio evo a crudo



Giovedì

Colazione

Budino di semi di chia (latte di mandorla) + mirtilli, riso soffiato e cioccolato fondente

Pranzo

Piadina di riso + petto di pollo a strisce e verdure grigliate

Cena

Salmone alla griglia, polenta e finocchi al forno



Venerdì

Colazione

Pane di grano saraceno tostato
+ burro di mandorle
+ banana non troppo matura

Pranzo

Riso carnaroli
+ zucchine e mazzancolle

Cena

Filetto di vitello
+ cime di rapa e olio evo



Sabato

Colazione

Porridge di avena o riso
+ pera cotta e cioccolato
fondente

Pranzo

Grano saraceno
+ zucca delicata
+ ceci ben cotti e decorticati

Cena

Filetto di orata in crosta di
patate e vellutata di asparagi



Domenica

Colazione

Kefir bianco
+ frutti rossi
+ semi di lino macinati e cacao
amaro

Pranzo

Pasta di grano saraceno al forno
con feta e pomodorini
+ un dolcino

Cena

Cotoletta di pollo al forno e
insalata mista



Scorri per qualche
consiglio utile!





CONSIGLI



Al mattino

- **1 bicchiere di acqua tiepida**
+ limone, oppure solo acqua
- **15 minuti di movimento**
(respirazione diaframmatica, piccola camminata preferibilmente alla luce naturale)



Durante la giornata

- **Verdure cotte**
Più che crude
- **Cereali semplici e ben cotti**
(riso, quinoa, miglio, grano saraceno)
- **Legumi solo 2 volte**
Preferibilmente decorticati
- **Semi di chia o lino macinati**
(1 cucchiaino al giorno)
- **DA EVITARE:**
Cavoli crudi, cipolla e aglio crudo, gomme da masticare, dolcificanti, eccesso di latticini, broccoli



La sera

- **Pasti leggeri**
No porzioni abbondanti
- **Tisana finocchio**
+ anice + melissa
- **Massaggio addominale**
In senso orario, prima di dormire
- **Evita frutta**
Subito dopo i pasti principali