Volersi·Benessere
SCEGLI DI VOLERTI BENE OGNI GIORNO

DIETA ANTI-GONFIORE

Piano Alimentare Bisettimanale

Dott.ssa Anna Wanda D'Avenio
Biologa Nutrizionista

Colazione

scegliere tra le seguenti alternative

- Latte o yogurt senza lattosio + fette biscottate classiche + marmellata + 1 frutto
- Latte o yogurt senza lattosio + pane tostato + burro di arachidi e marmellata + 1 frutto
- Porridge di avena con yogurt+ cioccolato fondente + mirtilli
- Latte o yogurt + cereali corn flakes senza zuccheri + cioccolato fondente/ frutta secca
- Yogurt + riso soffiato + cioccolato fondente fuso
- Chia pudding con semi di chia+ yogurt + mirtilli
- Toast con affettato magro + spremuta di arancia
- Uova strapazzate +pane tostato + spremuta di arancia

- Puoi accompagnare con the e caffè (da consumare con moderazione)

Spuntini

scegliere tra le seguenti alternative

- Frutta + frutta secca
- Yogurt greco senza lattosio + 10g cioccolato/ 10g frutta secca / 20g cereali gallette / 1 pacchetto cracker / pane tostato con affettato magro o 20g Parmigiano stagionato 24mesi
- Pane tostato + burro di arachidi + marmellata
- 2 gallette ricoperte di cioccolato + 1 frutto + tisana

- Frutta da preferire: kiwi, agrumi, mirtilli, uva, lamponi, ananas e banana
- Frutta secca da preferire: mandorle, arachidi, nocciole e noci

Pranzo e Cena

Di seguito ti propongo una tabella da seguire per due settimane, ricordando che:

- Per tutti i pasti è prevista l'aggiunta di olio extravergine di oliva
- Puoi invertire pranzo con la cena
- Puoi adattare le porzioni alle tue esigenze
- Puoi sostituire le verdure con queste alternative che tendono a fermentare meno: carote, pomodori, radicchio, cavolo nero, spinaci, fagiolini, rucola, zucchine, valeriana, dieta, zucca.
- Per i legumi sono da preferire quelli decorticati, in formato di pasta, il tofu e quelli in barattolo ben sciacquati.

Tabella pasti

	Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.
PRANZO	Pasta di grano saraceno al pomodoro + ricotta senza lattosio	Risotto con i piselli Oppure riso con legumi secchi decorticati	Riso venero o Cous cous di mais + gamberetti + zucchine o pomodorini	Riso basmati con zucca + petto di pollo	Pasta con ragù di lenticchie rosse decorticate Oppure pasta di legumi con pomodoro	Pasta con tonno e olive nere	Gnocchi di patate al pomodoro + parmigiano stagionato 24 mesi
CENA	Filetto di merluzzo o nasello o platessa + pane tostato o patate	Petto di pollo o burger di pollo e tacchino + verdure + pane tostato Oppure cosce di pollo al forno con rosmarino e limone + patate	Uova al pomodoro con pane tostato	Trancio di pesce spada o salmone al forno + verdure + pane tostato o patate	Hamburger o carne rossa alla pizzaiola o alla griglia + verdure + pane tostato o gallette di mais o riso	Cena libera	Frittata di uova e spinaci + pane tostato