



**L'Altra
RIABILITAZIONE**

ESEMPI DI SCHEMA ALIMENTARE

Ecco alcuni esempi di schemi alimentari utili :

Ricorda che i vari pasti sono intercambiabili: puoi usare la colazione dell'esempio 1 e la cena dell'esempio 5.

Esempio 1

- COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): tè bianca, pane tostato integrale con marmellata, kiwi, albicocche secche.
- SPUNTINO (9.30-11.30): noci o mandole o anacardi.
- PRANZO (12.00-14.00): roast beef + finocchi + carote crude + pane integrale.
- SPUNTINO (15.30-17.00): 1 mela.
- CENA (19.00-21.00): insalata di mare/polpo/seppie/calamari ai ferri + radicchio rosso.

Esempio 2

- COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): latte di mandorla o di avena o cocco con riso soffiato o fiocchi di grano saraceno, banana non troppo matura, prugne secche.
- SPUNTINO (9.30-11.30): semi di zucca tostati.
- PRANZO (12.00-14.00): orata o branzino o merluzzo al forno + carote crude + valeriana o indivia belga + pane integrale.
- SPUNTINO (15.30-17): 1 mela o 1 yogurt di soia.
- CENA (19.00-21.00): pollo o tacchino o vitello ai ferri + zucchine + melanzane grigliate o al vapore.



**L'Altra
RIABILITAZIONE**

Esempio 3

- COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): te, gallette di grano saraceno con marmellata + 1 banana non troppo matura, 1 spremuta d'arancia.
- SPUNTINO (9.30-11.30): gallette di grano saraceno o crackers di mais + riso.
- PRANZO (12.00-14.00): pasta integrale o di grano saraceno con zucchine + carciofi + gamberetti.
- SPUNTINO (15.30-17.00): yogurt di soia o di cocco.
- CENA (19.00-21.00): pesce spada o tonno o salmone ai ferri + rucola o valeriana o radicchio o indivia belga.

Esempio 4 (vegetariano)

- COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): yogurt di soia o latte di soia + riso soffiato, kiwi + 1 banana non troppo matura, 1 te.
- SPUNTINO (9.30-11.30): noci o mandole o cioccolato fondente minimo al 75%.
- PRANZO (12.00-14.00): riso nero venere in bianco (olio e Parmigiano stagionato oltre i 36 mesi), valeriana o radicchio rosso + finocchi + tonno o sgombri (verdure e pesce dopo il riso).
- SPUNTINO (15.30-17.00): gallette di grano saraceno o crackers di mais + riso.
- CENA (19.00-21.00): uova al tegamino + finocchi crudi + valeriana o indivia belga.



**L'Altra
RIABILITAZIONE**

Esempio 5

- COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): 1 te, kefir con semi di lino macinati al momento + fiocchi di grano saraceno o quinoa soffiata + kiwi + albicocche secche.
- SPUNTINO (9.30-11.30): noci o nocciole o mandorle o noci di macadamia.
- PRANZO (12.00-14.00): merluzzo/sogliola/orata/platessa al forno o al vapore, carote crude + finocchi crudi, pane integrale o gallette di grano saraceno.
- SPUNTINO (15.30-17.00): prugne secche o 1 yogurt bianco o di soia o di cocco (sempre bianco) con 2 cucchiaini di semi di lino.
- CENA (19.00-21.00): arrosto di tacchino o bistecca di tacchino/pollo ai ferri + biette o spinaci lessi.

ELENCO DEI CIBI DA EVITARE

Se i sintomi prevalenti riguardano l'area **GASTRICA**, è bene **eliminare** il più possibile **questi cibi**:

- Frutti aciduli (agrumi, ananas, melagrana, ecc.)
- Cacao e cioccolato
- Menta
- Spezie piccanti di ogni tipo (curry, peperoncino, curcuma, pepe, ecc.)
- Brodi, zuppe e minestre di vario tipo
- Pomodoro, peperone e altre verdure acidule
- Carni troppo grasse e cibi molto conditi
- Carni bollite o preparate con cotture prolungate (ragù, stracotti e gulasch, ecc.)
- Fritture di vario tipo (di carne, pesce e verdure)
- Bevande gassate
- Alcolici in genere
- Bevande nervine come il caffè (anche se per questo c'è una tolleranza minima)

ELENCO DEI CIBI DA EVITARE

Quando prevale la **STITICHEZZA**, gli alimenti da eliminare sono:

- Insaccati
- Formaggi stagionati
- Alimenti conservati in scatola
- Sottoli e sottaceti
- Farine raffinate e prodotti derivati
- Latte e derivati
- Salse di vario tipo (maionese, salsa di soia, ecc.)
- Cacao e cioccolato
- Spezie piccanti di ogni tipo (curry, peperoncino, curcuma, pepe, ecc.)
- Fritture di vario tipo (di carne, pesce e verdure)
- Bevande gassate
- Alcolici in genere



ELENCO DEI CIBI DA EVITARE

Se invece il tuo problema è quello di avere un'evacuazione non regolare con **FECI NON FORMATE**, talvolta alternate a stitichezza e con addome sempre gonfio e spesso meteorico, fai attenzione a questi alimenti:

- **FRUTTA:** anguria, ciliegie, mango, mele, pere, pesche, prugne, frutta essiccata/disidratata, succhi di frutta, anacardi, pistacchi, cachi, avocado.
- **VERDURE:** aglio, asparagi, barbabietole, carciofi, cavolini di Bruxelles, cavolfiori, broccoli, cipolle, porri, funghi, sedano, legumi.
- **LATTE E DERIVATI:** latte di mucca, pecora, capra e loro derivati.
- **ALCUNI CEREALI:** frumento, farro, segale, kamut, orzo e loro derivati.
- **ALCUNI DOLCIFICANTI E ZUCCHERI:** miele, fruttosio, sciroppo di mais, mannitolo, maltitolo, xilitolo, sorbitolo (**attenzione a chewingum e prodotti sugar free**), saccarosio.