

# COLAZIONI

	DISTURBI GASTRICI	COLITE meteorismo - dissenteria - gonfiore	STIPSI	GASTRITE E DISTURBI meteorismo - stipsi/colite
	<b>CLASSICA</b>	<b>CLASSICA</b>	<b>CLASSICA</b>	<b>CLASSICA</b>
<b>esempio 1</b>	caffè de-caffeinato o the de-teinato senza zucchero fette biscottate integrali con marmellata mela o albicocche fresche	the o caffè senza zucchero gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali con marmellata spremuta d'arancia	the o caffè senza zucchero biscotti secchi integrali kiwi	caffè de-caffeinato o the de-teinato senza zucchero gallette di riso integrali/ di sorgo e amaranto con marmellata banana
	<b>SALATA</b>			
<b>esempio 2</b>	caffè de-caffeinato o the de-teinato senza zucchero pane integrale tostato con prosciutto crudo magro e sgrassato kiwi	latte di mandorle/soia/cocco senza zucchero con riso soffiato o fiocchi di grano saraceno banana o mirtilli o fragole	the o caffè senza zucchero kefir di latte o di latte di mandorle con noci, mirtilli e kiwi	latte di mandorle/soia/cocco senza zucchero con riso soffiato o fiocchi di quinoa soffiata uva o banana
	<b>VEGETARIANA</b>	<b>VEGETARIANA</b>	<b>VEGETARIANA</b>	<b>VEGETARIANA</b>
<b>esempio 3</b>	latte parzialmente scremato con fiocchi d'avena kiwi albicocche fresche o secche	the o caffè senza zucchero yogurt di soia o di cocco (da latte di cocco) o kefir di latte di mandorla con riso soffiato o quinoa soffiata banana spremuta di pompelmo senza zucchero	latte di soia/mandorle/avena/cocco senza zucchero con fiocchi di grano saraceno o d'avena albicocche secche kiwi	latte di soia/mandorle/avena/cocco senza zucchero con fiocchi di grano saraceno o d'avena banana kiwi
<b>esempio 4</b>	caffè de-caffeinato o the de-teinato senza zucchero pancakes agli albumi e yogurt ( <b>ricetta allegata</b> ) con sciroppo d'acero banana o mirtilli o lamponi	the o caffè senza zucchero gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrale con marmellata mirtilli o lamponi o fragole	the o caffè senza zucchero porridge d'avena ( <b>ricetta allegata</b> ) kiwi	caffè de-caffeinato o the de-teinato senza zucchero gallette di riso integrali/ di sorgo e amaranto banana o uva



# SPUNTINI MATTUTINI

## DISTURBI GASTRICI

## COLITE meteorismo - dissenteria - gonfiore

## STIPSI

## GASTRITE E DISTURBI meteorismo - stipsi/colite

esempio 1

crackers integrali

noci o mandorle o nocciole o anacardi

albicocche secche o prugne secche

noci o mandorle o nocciole o anacardi

esempio 2

gallette di grano saraceno

gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/  
riso integrali

mandorle o nocciole o anacardi

gallette di riso integrali/sorgo e amaranto

esempio 3

scaglie di cocco disidratato

cioccolato fondente (almeno al 75%)

mandorle o anacardi

mandorle o anacardi

esempio 4

mandorle o anacardi

mandorle o nocciole o anacardi o semi di zucca tritati

scaglie di cocco disidratato

mandorle o anacardi





# PRANZI

## DISTURBI GASTRICI

## COLITE meteorismo - dissenteria - gonfiore

## STIPSI

## GASTRITE E DISTURBI meteorismo - stipsi/colite

esempio 1

Pasta integrale con zucchine e gamberetti o salmone

Finocchi con valeriana/rucola/cicoria

Salmone o spada ai ferri

Zucchine e carote in padella con olio evo

Galette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali

Farro/orzo/riso integrale/riso venere con pomodorini, zucchine, tonno o sgombri

Salmone o spada ai ferri

Radicchio rosso ripassato in padella con olio evo

Galette di sorgo e amaranto/riso integrali o patate dolci americane al vapore e ripassate in padella con olio evo

esempio 2

Riso integrale o venere/farro/orzo con melanzane, pomodorini, tonno/sgombri

Risotto allo zafferano

Bistecca di pollo o tacchino

Finocchi e sedani crudi

Vellutata di zucca e zucchine

Bistecca di pollo/tacchino/vitello ai ferri

Biete o spinaci in padella

Galette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali

Quinoa/riso integrale/venere/pasta di grano saraceno con pomodorini e tonno/sgombri/salmone

esempio 3

Polpette di ricotta e spinaci (ricetta allegata)

Valeriana/rucola/cicoria con carote e fagiolini

Pane integrale o galette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali

Uova strapazzate/al tegamino/al forno senza olio

Carote e finocchi crudi

Pane integrale o galette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali

Quinoa/miglio/amaranto con lenticchie decorticate, pomodorini e semi di sesamo

Affettato di mopur

Valeriana/rucola/cicoria/radicchio rosso

Galette di sorgo e amaranto/riso integrali

esempio 4

Riso integrale o venere/farro/orzo con ceci/lenticche, zucchine e melanzane

Quinoa o amaranto con pomodorini, zucchine e tofu a tocchetti ripassato in padella precedentemente

Pasta di canapa con pomodorini

Valeriana, finocchi, semi di chia

Quinoa o amaranto con pomodorini, zucchine e tofu a tocchetti ripassato in padella precedentemente



# SPUNTINI POMERIDIANI

## DISTURBI GASTRICI

## COLITE meteorismo - dissenteria - gonfiore

## STIPSI

## GASTRITE E DISTURBI meteorismo - stipsi/colite

esempio 1

Mela o mirtilli

Melone o fragole

Melone o fragole o mandarini o pompelmo

Mirtilli o lamponi

esempio 2

Yogurt magro/di soia

Budino di riso alla cannella (**ricetta allegata**)

Yogurt di soia o di cocco (da latte di cocco)

Yogurt di soia o di cocco (da latte di cocco)

esempio 3

Pera

Mandarini o pompelmo

Mela cotta o prugne fresche o secche

Kefir di latte di mandorle

esempio 4

Pesca

Budino di riso alla cannella (**ricetta allegata**)

Budino di riso alla cannella (**ricetta allegata**)

Budino di riso alla cannella (**ricetta allegata**)

**NB: NELLA SCELTA DELLA FRUTTA FRESCA SEGUIRE LA STAGIONALITÀ**



# CENE

## DISTURBI GASTRICI

## COLITE meteorismo - dissenteria - gonfiore

## STIPSI

## GASTRITE E DISTURBI meteorismo - stipsi/colite

**esempio 1**

Pollo/tacchino/vitello ai ferri  
  
Zucchine e melanzane grigliate  
  
Pane integrale o gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali

Pollo arrosto  
  
Valeriana/rucola/indivia belga/radicchio rosso  
  
Pane integrale o gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali

Polpettone di salmone con salsa di avocado (**ricetta allegata**)  
  
Biete o spinaci in padella  
  
Pane integrale o gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali

Cosce di pollo in padella con zucchine  
  
Valeriana/rucola/indivia belga/radicchio rosso  
  
Gallette di sorgo e amaranto/riso integrali

**esempio 2**

Merluzzo/platessa/trota/triglie/orata/branzino al forno o al vapore o al cartoccio con olio e sale  
  
Finocchi e zucchine in padella con olio evo  
  
Pane integrale o gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali

Polpette di pesce light (**ricetta allegata**)  
  
Zucchine in padella con olio evo  
  
Pane integrale o gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali

Merluzzo/platessa/trota/triglie/orata/branzino al forno o al vapore o al cartoccio con olio e sale  
  
Valeriana/rucola/radicchio rosso/cicoria con finocchi  
  
Pane integrale o gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali

Bresaola o arrosto di tacchino a fette  
  
Valeriana/rucola/cicoria con carote crude  
  
Gallette di sorgo e amaranto/riso integrali

**esempio 3**

Uova strapazzate/al tegamino/frittata al forno senza olio  
  
Finocchi e sedani crudi  
  
Pane integrale o gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali

Tofu o tempeh saltato in padella con zucchine e semi di sesamo  
  
Pane integrale o gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali

Uova strapazzate/al tegamino/frittata al forno senza olio  
  
Zucchine e melanzane in padella  
  
Pane integrale o gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali

Uova strapazzate/al tegamino/frittata al forno senza olio  
  
Zucchine e melanzane in padella  
  
Gallette di sorgo e amaranto/riso integrali

**esempio 4**

Polpette di broccoli (**ricetta allegata**)  
  
Valeriana/rucola/cicoria/radicchio rosso  
  
Pane integrale o gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali

Affettato di mopur  
  
Valeriana/rucola/radicchio rosso/cicoria con finocchi  
  
Pane integrale o gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali

Tofu o tempeh saltato in padella con zucchine e semi di sesamo  
  
Pane integrale o gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali

Formaggio di mandorle (**ricetta allegata**)  
  
Finocchi in padella con olio evo  
  
Gallette di sorgo e amaranto/riso integrali

