

# COLAZIONI

## DISTURBI GASTRICI

## COLITE meteorismo - dissenteria - gonfiore

## STIPSI

## GASTRITE E DISTURBI meteorismo - stipsi/colite

### CLASSICA

### CLASSICA

### CLASSICA

### CLASSICA

esempio 1

Tisana o the de-teinato o the bancha senza zucchero

Pane tostato integrale con marmellata

Kiwi e albicocche secche

The o tisana senza zucchero

gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrali/pane azzimo con marmellata

Mela verde e spremuta d'arancia

The o tisana senza zucchero

Kefir di latte o di latte di mandorle con semi di lino macinati al momento e fiocchi di grano saraceno o quinoa soffiata

Kiwi e albicocche secche

Caffè de-cafeinato o the de-teinato senza zucchero

Galette di riso integrali/ di sorgo e amaranto con marmellata

Banana e mirtili o lamponi

esempio 2

Latte parzialmente scremato/di mandorla/avena/soia/cocco con riso soffiato o fiocchi di grano saraceno o quinoa soffiata o porridge d'avena **(ricetta allegata)**

Banana non troppo matura

Prugne secche

The o tisana senza zucchero

Yogurt di soia o latte di soia con riso soffiato o quinoa soffiata

Fragole o mirtili

Banana non troppo matura

The o tisana senza zucchero

Pane tostato integrale con marmellata

Smoothie al kiwi, limone e aloe **(ricetta allegata)**

Latte di mandorle/soia/avena/cocco senza zucchero con riso soffiato o fiocchi di quinoa soffiata

Kiwi

Mirtilli o lamponi

### VEGETARIANA

### VEGETARIANA

### VEGETARIANA

### VEGETARIANA

esempio 3

Tisana o the de-teinato o the bancha senza zucchero

Torta di noci **(ricetta allegata)**

Kiwi

Mirtilli o lamponi

The o tisana senza zucchero

Pancake senza glutine e senza lattosio con sciroppo d'acero **(ricetta allegata)**

Fragole o mirtili

Banana non troppo matura

The o tisana senza zucchero

Porridge d'avena **(ricetta allegata)**

Kiwi e spremuta d'arancia senza zucchero

The de-teinato o tisana senza zucchero

Pancake senza glutine e senza lattosio con sciroppo d'acero **(ricetta allegata)**

Kiwi e uva

esempio 4

Tisana o the de-teinato o the bancha senza zucchero

Muffin di carote alle mandorle **(ricetta allegata)**

Kiwi e albicocche secche/fresche

Latte di soia/avena/mandorle/cocco senza zucchero con riso soffiato o quinoa soffiata

Kiwi

Spremuta di pompelmo senza zucchero

Caffè de-cafeinato o the de-teinato senza zucchero

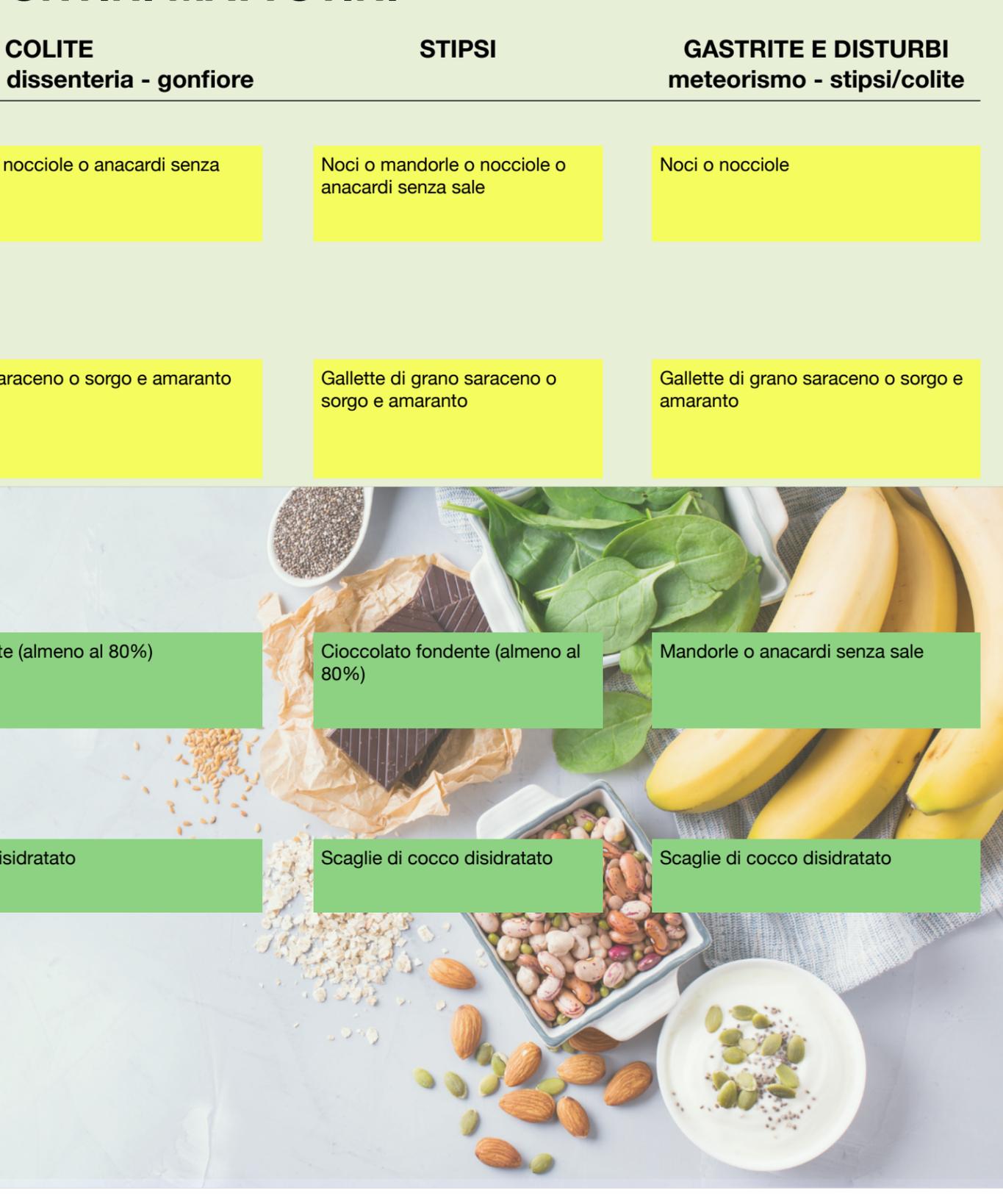
Galette di riso integrali/ di sorgo e amaranto

Banana o uva

# SPUNTINI MATTUTINI

	DISTURBI GASTRICI	COLITE meteorismo - dissenteria - gonfiore	STIPSI	GASTRITE E DISTURBI meteorismo - stipsi/colite
<b>esempio 1</b>	Noci o mandorle o anacardi	Noci o mandorle o nocciole o anacardi senza sale	Noci o mandorle o nocciole o anacardi senza sale	Noci o nocciole
<b>esempio 2</b>	Semi di zucca tritati o scaglie di cocco disidratato o mandorle o nocciole	Galette di grano saraceno o sorgo e amaranto	Galette di grano saraceno o sorgo e amaranto	Galette di grano saraceno o sorgo e amaranto

<b>esempio 3</b>	Scaglie di cocco disidratato	Cioccolato fondente (almeno al 80%)	Cioccolato fondente (almeno al 80%)	Mandorle o anacardi senza sale
<b>esempio 4</b>	Mandorle o nocciole	Scaglie di cocco disidratato	Scaglie di cocco disidratato	Scaglie di cocco disidratato





# PRANZI

	DISTURBI GASTRICI	COLITE meteorismo - dissenteria - gonfiore	STIPSI	GASTRITE E DISTURBI meteorismo - stipsi/colite
<b>esempio 1</b>	<p>Roastbeef/carpaccio di manzo/ bresaola di manzo/arrostato di tacchino</p> <p>Finocchi e carote crudi</p> <p>Pane integrale o gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali</p>	<p>Pasta di grano saraceno/quinoa/riso integrale/ venere con zucchine, avocado e gamberetti/ salmone</p>	<p>Polpette di vitello al vapore <b>(ricetta allegata)</b></p> <p>Zucchine e finocchi in padella</p> <p>Galette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali</p>	<p>Salmone/spada/tonno ai ferri</p> <p>Patate dolci americane al vapore e ripassate in padella con olio evo con carote cotte</p>
<b>esempio 2</b>	<p>Orata/branzino/merluzzo/trota/ sogliola al forno o al vapore o al cartoccio con olio evo e limone</p> <p>Carote crude e valeriana/indivia belga</p> <p>Pane integrale o gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali</p>	<p>Bresaola di manzo/arrostato di tacchino</p> <p>Rucola con carote crude</p> <p>Galette di grano saraceno/sorgo e amaranto/ pane azzimo</p>	<p>Insalatona: valeriana/rucola/cicoria, carote, mezzo avocado, pomodori, tonno/sgombri/ mozzarella light</p> <p>Galette di grano saraceno/sorgo e amaranto/pane integrale</p>	<p>Merluzzo/platessa/trota/orata/ branzino/persico al forno a al vapore o al cartoccio con olio e limone</p> <p>Zucca e zucchine in padella</p> <p>Galette di sorgo e amaranto/riso integrali</p>
<b>esempio 3</b>	<p>Ricotta di vacca/capra/pecora/ mozzarella light/primo sale</p> <p>Valeriana/radicchio rosso con finocchi e semi di canapa</p> <p>Pane integrale o gallette di grano saraceno/quinoa e amaranto/riso integrali</p>	<p>Tofu o seitan in padella o tofu con panatura croccante <b>(ricetta allegata)</b></p> <p>Zucchine e finocchi in padella</p> <p>Galette di grano saraceno/sorgo e amaranto/ pane azzimo</p>	<p>Farro/orzo/quinoa con piselli decorticati, pomodorini e semi di canapa</p>	<p>Formaggio di mandorle <b>(ricetta allegata)</b></p> <p>Valeriana/rucola/cicoria/radicchio rosso con germogli di soia</p> <p>Galette di sorgo e amaranto/riso integrali</p>
<b>esempio 4</b>	<p>Quinoa/farro/orzo/pasta di grano saraceno con ceci, zucchine, melanzane</p>	<p>Quinoa o amaranto/riso rosso integrale o venere con germogli di soia, zucchine e tofu a tocchetti ripassato in padella precedentemente</p>	<p>Polpette di ricotta e spinaci <b>(ricetta allegata)</b></p> <p>Carote crude e sedano</p> <p>Galette di grano saraceno/sorgo e amaranto/pane integrale</p>	<p>Quinoa o amaranto/pasta di grano saraceno/riso venere o rosso integrale con zucca, zucchine e tempeh a tocchetti ripassato in padella precedentemente</p>



# SPUNTINI POMERIDIANI

## DISTURBI GASTRICI

## COLITE meteorismo - dissenteria - gonfiore

## STIPSI

## GASTRITE E DISTURBI meteorismo - stipsi/colite

esempio 1

Mela o mirtili yogurt magro/di soia

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

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

Lamponi o mirtilli

Mela cotta o prugne fresche o secche

Kefir di latte di mandorle

esempio 4

Pesca

Pompelmo o spremuta d'arance amare senza zucchero

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

Polpo/seppie/calamari ai ferri o  
insalata di mare  
  
Radicchio rosso/valeriana/indivia  
belga

Pesce spada/tonno/salmone ai ferri  
  
Valeriana/rucola/indivia belga/radicchio rosso

Polpettone di salmone con salsa  
di avocado (**ricetta allegata**)  
  
Valeriana/rucola/cicoria

Pollo arrosto o stracotti di pollo/  
tacchino con zucchine  
  
Valeriana/rucola/indivia belga/  
radicchio rosso

### esempio 2

Pollo/tacchino/vitello ai ferri  
  
Broccoli e cavolfiori in padella  
con olio evo

Polpette di pesce light (**ricetta allegata**)  
  
Finocchi e zucchine cotte passate in padella con  
olio evo

Bistecca di pollo/tacchino/  
vitello/lombo di maiale ai ferri  
  
Biete o spinaci in padella

Bresaola o arrosto di tacchino a fette  
  
Valeriana/rucola/cicoria

### esempio 3

Uova strapazzate/al tegamino/  
frittata al forno senza olio  
  
Broccoli e cavolfiori in padella  
con olio evo

Uova al tegamino  
  
Finocchi crudi con valeriana/indivia belga

Uova strapazzate/al tegamino/  
frittata al forno senza olio  
  
Zucchine e melanzane in padella

Tofu o tempeh con zucchine e  
melanzane in padella

### esempio 4

Polpette di broccoli  
(**ricetta allegata**)  
  
Finocchi e sedani crudi

Affettato di mopur  
  
Radicchio rosso ripassato in padella con olio  
evo o indivia belga ai ferri

Tofu con panatura croccante  
(**ricetta allegata**)  
  
Zucchine e melanzane in padella

Uova strapazzate/al tegamino/frittata  
al forno senza olio  
  
Finocchi in padella con olio evo

