

COLAZIONI

GASTRITE - STIPSI

COLITE

meteorismo - dissenteria/stipsi - gonfiore

esempio 1 Tisana o the de-teinato senza zucchero (o caffè senza zucchero SOLO IN CASO STIPSI)
Fette biscottate integrali o gallette di grano saraceno/riso integrale/sorgo e amaranto/ o pane integrale tostato con marmellata o crema di sesamo o alternativa salata con bresaola/arrostato di tacchino
mela/pera e prugne (fresche o secche) *

The o tisana senza zucchero
Gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrali o pane integrale tostato con marmellata o crema di sesamo o pane azzimo con bresaola o arrosto di tacchino
uva/nespole e banana *

esempio 2 Tisana o the de-teinato senza zucchero (o caffè senza zucchero SOLO IN CASO STIPSI)
Porridge d'avena (**ricetta allegata**) o di grano saraceno (**ricetta allegata**)
uva/nespole e kiwi *

The o tisana senza zucchero
Porridge d'avena (**ricetta allegata**) o di grano saraceno (**ricetta allegata**)
uva/nespole e banana *

esempio 3 Tisana o the de-teinato senza zucchero (o caffè senza zucchero SOLO IN CASO STIPSI)
Torta di noci (**ricetta allegata**) o crostata di grano saraceno (**ricetta allegata**)
mela/pera e prugne (fresche o secche) *

The o tisana senza zucchero
Torta alle noci (**ricetta allegata**)
uva/nespole e banana *

esempio 4 Latte di vacca/vegetale senza zucchero fiocchi di grano saraceno/avena/quinoa soffiata
kiwi e pesca/albicocca

Yogurt di soia o latte di soia con riso soffiato o quinoa soffiata
uva/nespole e banana *

esempio 5 Yogurt greco magro o kefir di latte/mandorla con semi di canapa/lino/zucca e fiocchi d'avena/grano saraceno/quinoa/riso integrale
uva/albicocche e fichi/datteri *

Latte di soia/avena/mandorle/cocco senza zucchero con fiocchi d'avena/grano saraceno/quinoa/riso integrale soffiati
uva/nespole e banana *

esempio 6 Pancakes albumi e yogurt (**ricetta allegata**) con sciroppo d'acero
banana e uva *

Pancake senza glutine e senza lattosio con sciroppo d'acero (**ricetta allegata**)
uva/nespole e banana *

* INDICAZIONI PIÙ VARIE E PRECISE NELLA TABELLA DI STAGIONALITÀ FRUTTA E VERDURA

SPUNTINI MATTUTINI

GASTRITE - STIPSI

COLITE meteorismo - dissenteria/stipsi - gonfiore

esempio 1 Frutta secca a guscio (noci o mandorle o nocciole anacardi)

Galette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrali

esempio 2 Semi di zucca tritati o scaglie di cocco disidratato

Semi di zucca tritati o scaglie di cocco disidratato

esempio 3 Galette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrali

Cioccolato fondente (almeno al 80%)

esempio 4 Albicocche secche o prugne secche

Scaglie di cocco disidratato

PRANZI

GASTRITE - STIPSI

| | | |
|------------------|--|--|
| esempio 1 | Bistecca di carne bianca ai ferri Due verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento Pane integrale o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrali | Affettato di mopur Due verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento Gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrali |
| esempio 2 | Pesce bianco al forno o al vapore Due verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento Pane integrale o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrali | Ricotta di vacca/capra/pecora oppure polpette di ricotta e spinaci (ricetta allegata) Due verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento Pane integrale o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrali |
| esempio 3 | Uova strapazzate/al tegamino/omelette Legumi e 1 o 2 verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento Pane integrale o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrali | Roastbeef/carpaccio di manzo/bresaola di manzo/arrostato di tacchino Due verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento Pane integrale o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrali |
| esempio 4 | Frittata di farina di ceci (ricetta allegata) Due verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento | Quinoa/farro/orzo con legumi, 2 verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento, con semi di sesamo o di zucca |
| esempio 5 | Pasta integrale o di grano saraceno Due verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento Bresaola o arrosto di tacchino | Tofu o tempeh in padella Due verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento Pane azzimo o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrali |
| | Pasta integrale/grano saraceno/di canapa con due verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento in piatto unico | Riso integrale/nero/viola/rosso integrale con tonno/gamberetti/salmone Due verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento |

NB: SOLO IN CASO STIPSI È POSSIBILE AGGIUNGERE/SOSTITUIRE LE VERDURE CON VELLUTATE-PASSATI-MINESTRONI e AGGIUNGERE SPESSO OLIO MCT o DI COCCO AI PASTI

PRANZI

COLITE

meteorismo - dissenteria/stipsi - gonfiore

esempio 1

Affettato di mopur

Due verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

Galette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrali

Bistecca di carne bianca ai ferri

Due verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

Pane azzimo o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrali

esempio 2

Roastbeef/carpaccio di manzo/bresaola di manzo/arrostato di tacchino

Due verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

Pane integrale o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrali

Pesce bianco al forno o al vapore

Due verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

Pane azzimo o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrali

esempio 3

Riso basmati in bianco, con olio e parmigiano stagionato

Insalata con verdure crude e tonno/sgombri

Uova strapazzate/al tegamino/omelette

1 o 2 verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

Pane azzimo o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrali

esempio 4

Pasta integrale o di grano saraceno

Due verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

Bresaola o arrosto di tacchino

Riso integrale/nero/viola/rosso integrale con tonno/gamberetti/salmone o con legumi decorticati e 2 verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

esempio 5

Tofu o tempeh in padella

Due verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

Pane azzimo o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrali



SPUNTINI POMERIDIANI

GASTRITE - STIPSI

COLITE
meteorismo - dissenteria/stipsi - gonfiore

esempio 1 Frutta fresca secondo stagionalità *

Smoothie kiwi, aloe e limone (ricetta allegata)

esempio 2 Yogurt magro/di soia/di cocco (da latte di cocco)

Frutta fresca secondo stagionalità *

esempio 3 Budino di riso alla cannella (ricetta allegata)

Budino di riso alla cannella (ricetta allegata)

esempio 4 Gelato artigianale alla frutta senza latte o gelato di soia

Gelato artigianale alla frutta senza latte o gelato di soia

* INDICAZIONI PIÙ VARIE E PRECISE NELLA TABELLA DI STAGIONALITÀ FRUTTA E VERDURA

CENE

GASTRITE - STIPSI - COLITE
meteorismo - dissenteria/stipsi - gonfiore

esempio 1

Polpette di vitello (**ricetta allegata**)

Una o più verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

Polpettone di salmone con salsa di avocado (**ricetta allegata**)

Una o più verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

esempio 2

Carne bianca ai ferri

Una o più verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

Pesce bianco al forno/al vapore/al cartoccio con olio e limone

Una o più verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

esempio 3

Polpo/seppie/calamari/gamberi in insalata o alla piastra

Una o più verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

Uova strapazzate/al tegamino/frittata al forno senza olio

Una o più verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

esempio 4

Tofu/tempeh/seitan in padella

Una o più verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

Tofu con panatura croccante (**ricetta allegata**)

Una o più verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

esempio 5

Affettato di mopur

Una o più verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

NON INDICATE PER METEORISMO e COLITE

esempio 6

Polpette di ricotta e spinaci (**ricetta allegata**)

Una o più verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

esempio 7

Crescenza light/primo sale/feta light/quartiolo

Una o più verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

esempio 8

Polpette di broccoli (**ricetta allegata**)

Una o più verdure stagionali secondo fasi precedenti e tabella di riferimento

È POSSIBILE AGGIUNGERE GALLETTE DI GRANO SARACENO/SORGO E AMARANTO/RISO INTEGRALI/PANE AZZIMO o INTEGRALE ma in QUANTITÀ ESTREMAMENTE RIDOTTE

