



PIANIFICAZIONE DEI PASTI

Feedback per il paziente Test Test

Di seguito è riportato un riassunto dei risultati dei test che hai effettuato. In allegato troverai un piano alimentare settimanale con ricette e una guida che ti aiuterà a pianificare i tuoi pasti in modo salutare. Puoi sostituire le ricette incluse nel piano alimentare allegato con piatti simili o preparare ricette simili in base ai tuoi gusti, ma tieni presente i suggerimenti riportati di seguito riguardo agli alimenti da limitare e da escludere. In questo documento troverai anche suggerimenti per ricette extra.

Sensibilità Alimentari I risultati suggeriscono di eliminare i seguenti alimenti dalla tua dieta a causa di sensibilità:

- **Verdure:** Germogli di bambù, Cavolo rapa, Scarola, Lattuga iceberg.
- **Frutta:** Banane, Prugne, Litchi, Fragole.
- **Proteine:** Manzo, Vitello, Aringa, Scorfano, Sardina, Pesce occhione giallo.
- **Latticini:** Formaggio feta, Latte di capra.
- **Frutta secca:** Pistacchi.
- **Altro:** Tuorlo d'uovo, Pasta di fagioli, Farina di mais, Curry, Gin, Tè di malva, Vino rosso, Dragoncello, Baccello di vaniglia.

Reazioni Lievi: I seguenti alimenti hanno mostrato reazioni lievi e dovrebbero essere limitati:

- **Frutti di mare:** Abalone, acciughe, trota, lumache di mare.
- **Latticini:** Brie, Latte di soia, formaggio inglese tipo Stilton.
- **Frutta e verdura:** Bacche di acai, prugne, more, pompelmo, lattuga a foglia, carciofi, patate.
- **Cereali:** Riso, triticale.
- **Bevande:** Cola, succo di melograno, tè di tiglio, tè rooibos.
- **Altro:** Anice, farinello comune, sciroppo d'acero, salsa di ostriche, coniglio.

Alimenti da includere nella tua dieta in base alle tue carenze e compatibili con le tue esigenze:

- **Alimenti ricchi di manganese:** Cereali integrali, frutta secca, soia, verdure a foglia, caffè.
- **Alimenti ricchi di acido ellagico:** Castagne, lamponi neri, noci.
- **Alimenti ricchi di glutamina:** Latte, formaggio, frutta secca, verdure a foglia.
- **Alimenti ricchi di vitamina A2:** Spinaci, broccoli, patate dolci, carote.
- **Alimenti ricchi di vitamina B6:** Latte, carote, spinaci, ceci, frutta secca, petto di pollo.

Microbioma Intestinale L'analisi del microbioma intestinale indica che i livelli di batteri benefici non sono squilibrati, suggerendo che non sono necessarie modifiche immediate per affrontare problemi del microbioma intestinale. Tuttavia, è importante mantenere una dieta ricca di alimenti fermentati come prodotti della fermentazione del latte (ad es. yogurt, kefir e altri), miso, kimchi, crauti, formaggi stagionati. Ricorda che mantenere un alto apporto di fibre è fondamentale per un intestino sano. Scegli cereali integrali e abbondanti verdure, legumi (esclusi i fagioli) e frutta. Il pane integrale a lievitazione naturale dovrebbe essere preferito al pane bianco normale.

Ricette Compatibili con le Esclusioni

Insalata di Quinoa e Fagioli Neri

- **Ingredienti:**
 - 1 tazza di quinoa
 - 1 lattina di fagioli neri, scolati e sciacquati
 - 1 avocado, a dadini
 - 1 tazza di pomodorini, tagliati a metà
 - 1/4 di tazza di cipolla rossa, tritata
 - 1/4 di tazza di coriandolo fresco, tritato
 - 2 cucchiaini di olio d'oliva
 - 1 lime, spremuto
 - Sale e pepe a piacere

- **Istruzioni:**

1. Cuoci la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione e lasciala raffreddare.
2. In una grande ciotola, unisci quinoa, fagioli neri, avocado, pomodorini, cipolla rossa e coriandolo.
3. Condisci con olio d'oliva e succo di lime, e aggiusta di sale e pepe.
4. Mescola bene e servi freddo.

Zuppa di Lenticchie

- **Ingredienti:**

- 1 tazza di lenticchie, sciacquate
- 1 cipolla, tritata
- 2 carote, tritate
- 2 gambi di sedano, tritati
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 lattina di pomodori a dadini
- 4 tazze di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di coriandolo
- Sale e pepe a piacere

- **Istruzioni:**

1. In una grande pentola, soffriggi cipolla, carote e sedano fino a quando saranno ammorbiditi.
2. Aggiungi l'aglio e cuoci per un altro minuto.
3. Aggiungi lenticchie, pomodori a dadini, brodo vegetale, cumino e coriandolo.
4. Porta a ebollizione, poi riduci il fuoco e fai sobbollire per 30-40 minuti fino a quando le lenticchie saranno tenere.
5. Aggiusta di sale e pepe prima di servire.

Salmone al Forno con Quinoa

- **Ingredienti:**

- 4 filetti di salmone
- 1 tazza di quinoa
- 2 tazze di brodo vegetale
- 1 limone, affettato
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale e pepe a piacere
- Aneto fresco per guarnire

- **Istruzioni:**

1. Preriscalda il forno a 190°C.
2. Metti i filetti di salmone su una teglia, condisci con olio d'oliva, sale e pepe.
3. Metti le fette di limone su ogni filetto.
4. Cuoci in forno per 15-20 minuti fino a quando il salmone sarà cotto.
5. Nel frattempo, cuoci la quinoa nel brodo vegetale seguendo le istruzioni sulla confezione.
6. Servi il salmone su un letto di quinoa, guarnito con aneto fresco.

Insalata di Pollo Grigliato

- **Ingredienti:**

- 2 petti di pollo
- 4 tazze di misticanza
- 1 tazza di pomodorini, tagliati a metà
- 1 cetriolo, affettato
- 1/4 di cipolla rossa, affettata
- 1 avocado, affettato

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- Sale e pepe a piacere

- **Istruzioni:**

1. Griglia i petti di pollo fino a completa cottura e tagliali a strisce.
2. In una grande ciotola, unisci misticanza, pomodorini, cetriolo, cipolla rossa e avocado.
3. Aggiungi le strisce di pollo grigliato.
4. Condisci con olio d'oliva e aceto balsamico, e aggiusta di sale e pepe.
5. Mescola delicatamente e servi immediatamente.

Seguendo questo piano alimentare e le ricette, potrai rispettare le restrizioni dietetiche basate sull'analisi delle sensibilità e promuovere la salute intestinale con una dieta equilibrata.

Lunedì			
Colazione	Porridge con mirtilli e latte di avena	gr	
Spuntino	Mela	gr	150
Pranzo	Filetto di merluzzo agli agrumi	<i>vedi ricetta</i>	
	Pane	gr	50
	kimchi	gr	100
	Un frutto (oppure due piccoli)	gr	
Merenda	Castagne	gr	20
Cena	Orzo ai piselli	<i>vedi ricetta</i>	
	Lenticchie all'uccelletto	<i>vedi ricetta</i>	
	Un frutto (oppure due piccoli)	gr	
	Olio extravergine di oliva al giorno (escluse le mie ricette)	cucchiari	2
Martedì			
Colazione	Porridge con mirtilli e latte di avena	gr	
Spuntino	Pesca	gr	150
Pranzo	Insalata di pollo grigliato	gr	
	Pane	gr	50
	Spinaci	gr	200
	Un frutto (oppure due piccoli)	gr	
Merenda	Mandorle dolci	gr	20
Cena	Pasta integrale al pomodoro	gr	80
	Verdura a scelta	gr	200
	Un frutto (oppure due piccoli)	gr	
	Olio extravergine di oliva al giorno (escluse le mie ricette)	cucchiari	2
Mercoledì			
Colazione	Porridge con mirtilli e latte di avena	gr	
Spuntino	Pera	gr	
Pranzo	Insalata di ricotta, piselli e verdure	<i>vedi ricetta</i>	
	Pane	gr	50
	Carote	gr	200
	Un frutto (oppure due piccoli)	gr	
Merenda	Noci brasiliane	gr	20

Cena	Crocchette di miglio	<i>vedi ricetta</i>	
	Ceci e verdure in casseruola	<i>vedi ricetta</i>	
	Un frutto (oppure due piccoli)	gr	
	Olio extravergine di oliva al giorno (escluse le mie ricette)	cucchiaini	2

Giovedì

Colazione	Porridge con mirtilli e latte di avena	gr	
Spuntino	Kiwi	gr	150
Pranzo	Quinoa alla menta	<i>vedi ricetta</i>	
	Broccoli	gr	200
	Un frutto (oppure due piccoli)	gr	
Merenda	Castagne	gr	20
Cena	Piccatine al limone	<i>vedi ricetta</i>	
	Pane	gr	50
	Spinaci	gr	200
	Un frutto (oppure due piccoli)	gr	
	Olio extravergine di oliva al giorno (escluse le mie ricette)	cucchiaini	2

Venerdì

Colazione	Porridge con mirtilli e latte di avena	gr	
Spuntino	Mela	gr	150
Pranzo	Farro con pomodorini e tofu saltati	<i>vedi ricetta</i>	
	Verdura a scelta	gr	200
	Un frutto (oppure due piccoli)	gr	
Merenda	Mandorle dolci	gr	20
Cena	Bistecca, hamburger o polpettine vegetariane	gr	100
	Patate dolci al rosmarino	<i>vedi ricetta</i>	
	Verdura a scelta	gr	200
	Un frutto (oppure due piccoli)	gr	
	Olio extravergine di oliva al giorno (escluse le mie ricette)	cucchiaini	2

Sabato

Colazione	Porridge con mirtilli e latte di avena	gr	
Spuntino	Pesca	gr	150
Pranzo	Filetto di sogliola alla mugnaia	<i>vedi ricetta</i>	
	Pane	gr	50
	Carote	gr	200

	Un frutto (oppure due piccoli)	gr	
Merenda	Castagne	gr	20
Cena	Tempeh ai peperoni	<i>vedi ricetta</i>	
	Broccoli	gr	200
	Un frutto (oppure due piccoli)	gr	
	Olio extravergine di oliva al giorno (escluse le mie ricette)	cucchiaini	2

Domenica

Colazione	Porridge con mirtili e latte di avena	gr	
Spuntino	Pera	gr	150
Pranzo	Cous cous all'ortolana	<i>vedi ricetta</i>	
	Verdura a scelta	gr	200
	Un frutto (oppure due piccoli)	gr	
Merenda	Noci brasiliane	gr	20
Cena	Pollo alla cacciatora	<i>vedi ricetta</i>	
	Pane	gr	50
	Carote	gr	200
	Un frutto (oppure due piccoli)	gr	
	Olio extravergine di oliva al giorno (escluse le mie ricette)	cucchiaini	2

Ricette

Piccatine al limone

Ingredienti per una persona: una scaloppina da 100 g, farina bianca, un cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva, limone, prezzemolo tritato, sale, pepe.

Battere molto la fettina, infarinarla e farla cuocere in una padella con l'olio per colorire. Una volta cotta, salarla, peparla e bagnarla con il succo di limone e cospargerle con il prezzemolo. Far cuocere alcuni minuti, metterla sul piatto da portata e ricoprirla con il sugo che si è formato.

Pollo alla cacciatora

Ingredienti per una persona: 100 g di pollo, 50 g di pomodori pelati, 50 g di carote, un cucchiaino di piselli, vino bianco, cipolla tritata, aglio, aromi (salvia, alloro, rosmarino), prezzemolo tritato, brodo vegetale, un cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva, sale.

Mettere il pollo in una casseruola unta d'olio a fuoco molto basso. Bagnare con il vino, farlo evaporare per la metà, quindi aggiungere la cipolla e l'aglio tritati, il mazzetto degli aromi, i pomodori, le carote tagliate a tocchetti, il sale e una tazza di brodo e cuocere lentamente. Verso fine cottura aggiungere i piselli ben colati dal loro liquido, fare addensare il sugo di cottura, finire di condire con il prezzemolo tritato e scartare gli aromi.

Orzo ai piselli

Ingredienti per una persona: 50 g di orzo perlato, 50 g di piselli, sale, un pizzico di peperoncino, cipolla, aglio, prezzemolo, un cucchiaino d'olio extravergine di oliva.

Lessare l'orzo in acqua salata, nel frattempo tritare l'aglio e la cipolla sottili, farli saltare e aggiungere i piselli. Unire il sale e il peperoncino e portare a cottura. Quando sia l'orzo che i piselli saranno cotti, amalgamare il tutto, condire con olio e prezzemolo crudo.

Ceci e verdure in casseruola

Ingredienti per una persona: 50 g di ceci secchi, 100 g di verdure: spinaci, finocchi, peperoni gialli e rossi, un cucchiaino d'olio extravergine di oliva, un cucchiaino di farina bianca, cipolla, aglio, brodo vegetale, vino bianco secco.

Mettere in ammollo i ceci secchi per 24 ore. Far scaldare l'olio in un tegame e farvi saltare cipolla e aglio. Aggiungere gli spinaci e far cuocere per 4 minuti fino a quando saranno appassiti. Aggiungere il finocchio e il peperone e far cuocere per due minuti mescolando. Aggiungere la farina e far cuocere per un minuto. Aggiungere il brodo, il vino, i ceci, la foglia d'alloro, coprire e far cuocere 30 minuti. Aggiustare di sale, guarnire con le cime del finocchio e servire.

Tempeh ai peperoni

Ingredienti per una persona: 100 g di tempeh, mezzo peperone giallo medio, mezzo peperone rosso medio, cipolla, un cucchiaino di miso, un cucchiaino di succo di zenzero, un cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale.

Ridurre il tempeh e i peperoni a strisce sottili, tritare la cipolla. In una padella, imbiondire il trito di cipolla in 2 cucchiai di olio, aggiungere i peperoni e fare saltare per un paio di minuti. Aggiustare di sale, mescolare e unire alle verdure il tempeh, fare saltare per altri 2 minuti. Aggiungere il miso disciolto in poca acqua tiepida e mescolare con cura, stufare il tutto per 20 minuti circa. Servire il tempeh ai peperoni col succo di zenzero.

Insalata di ricotta, piselli e verdure

Ricetta per 1 persona: Mescolare 50 g di rucola o crescione, 50 g di piselli lessati, 50 g di cetrioli affettati, 50 g di ricotta, scalogno a fettine a piacere.

Crocchette di miglio

Ingredienti per una persona: 50 grammi di miglio, una carota piccola tagliata a dadini, poca cipolla tagliata fine, prezzemolo tritato qb, un cucchiaino di farina di riso, un cucchiaio di parmigiano molto stagionato grattugiato, sale, pepe macinato fresco.

Sciacquate il miglio sotto l'acqua corrente. Portate a ebollizione una pentola d'acqua salata e cuocetelo per circa 20 minuti. Trasferite il miglio in una ciotola e aggiungete il parmigiano, la farina, il prezzemolo, le verdure e mescolate bene. Aggiustate di sale e pepe, poi ricavate dal composto al miglio delle polpettine grosse come una noce. Compattatele bene e cuocetele in forno a 180°C per 30 minuti.

Filetto di merluzzo agli agrumi

Ingredienti per una persona: 100 g di filetto di merluzzo, un pezzetto di dado vegetale, un cucchiaino di succo di limone, un cucchiaino di succo di arancia, 1 cucchiaino di succo di lime, 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di farina bianca, sale.

In una casseruola piccola versare l'olio, unire la farina mescolando bene per evitare la formazione di grumi. Versare il succo degli agrumi, mescolato con acqua e unire il dado da brodo sbriciolato. Lasciar addensare la crema mescolando.

Far scaldare la piastra per grigliare e a fuoco vivo fate cuocere i filetti di merluzzo, 3-4 minuti per parte. Salate e servite con la salsa preparata. Se non avete arance fresche usate il succo 100% non dolcificato.

Filetto di sogliola alla mugnaia

Ingredienti per una persona: 100 g di filetto di sogliola, 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di farina bianca, succo di limone qb, prezzemolo tritato, sale.

Lavare, asciugare e passare il pesce nella farina. Dorarlo nell'olio e allinearli sul piatto. Spruzzarli con succo di limone e cospargerli di sale e prezzemolo tritato.

Patate dolci al rosmarino

Ingredienti per una persona: 200 g di spinaci, 100 g di patate dolci, rosmarino tritato, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Sbucciare e tagliare a dadini le patate dopo averle lavate. Cuocerle in una padella con olio caldo per 15 minuti, regolando di sale. Aggiungere gli spinaci e il rosmarino e far saltare fino a quando gli spinaci non saranno appassiti. Salare, pepare e servire.

Cous cous all'ortolana

Ingredienti per una persona: 40 g di cous cous, 100 g di verdure miste, 50 g di pomodori maturi, vino bianco, cipolla, aglio, sale, pepe e un cucchiaio di olio extravergine di oliva.

Rosolare aglio e cipolla in metà dell'olio, aggiungere le verdure precedentemente lavate e affettate sottilmente, sale, pepe e il pomodoro maturo tagliato a tocchetti. Bagnare con il vino e far sfumare. Cuocere per 25 minuti circa. A parte, far tostare il cous cous per 1-2 minuti nella restante parte dell'olio e aggiungere acqua bollente, in proporzioni pari a circa il triplo del volume del cous cous. Lasciar riposare fino a che il cous cous non si sarà sgonfiato. Unire il cous cous alle verdure e servire.

Lenticchie all'uccelletto

Ingredienti per una persona: 100 g di lenticchie (peso fresco o dopo ammollo), 50 g di polpa di pomodoro, aglio, 1 cucchiaino d'olio extravergine di oliva, salvia, sale e pepe.

Far dorare l'aglio nell'olio. Aggiungere le lenticchie e far saltare per un paio di minuti mescolando. Versare la polpa di pomodoro, poca salvia, sale e pepe. Far cuocere a fuoco basso per circa mezz'ora prima di servire.

Quinoa alla menta

Ingredienti per una persona: 50 g di quinoa, 50 g di pomodori da insalata, 50 g di carote, foglie di menta, succo di lime, sale, pepe.

Lessare la quinoa in acqua salata per circa 10-15 minuti. Nel frattempo, tagliare i pomodori a tocchetti e le carote alla julienne. Tritare la menta e spremere mezzo lime. Scolare la quinoa e condirla con gli altri ingredienti.

Farro con pomodorini e tofu saltati

Ingredienti per una persona: 50 g di farro, 100 g di pomodorini, 50 g di tofu al naturale, 1 cucchiaino d'olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Lessare il farro in acqua salata per circa 25 minuti. Nel frattempo, scottare i pomodorini con il tofu tagliato a dadini in una padella con l'olio. Scolare il farro e farlo saltare con gli altri ingredienti, inclusi sale e pepe. Servire subito o conservare in frigorifero per almeno un paio d'ore, nel caso lo si voglia consumare freddo.



UNA BREVE GUIDA ALLA
PIANIFICAZIONE DEI PASTI

IDEE SANE PER LA COLAZIONE E GLI SNACK

Ecco alcune idee per una colazione sana o per uno snack. Puoi scegliere una delle seguenti opzioni:



Una tazza di latte (200 ml)

Un vasetto di yogurt bianco magro (125 g)

Frutta o verdura



Cereali o muesli non zuccherati



Frutta secca non salata (30 g)

Una fetta di pane integrale o due fette biscottate integrali

PASTI PRINCIPALI



Inizia con una
ciotola (200 g) di
verdure miste



Scegli una ricetta
(un primo o un
secondo) dal libro e
riadatta le quantità
in base al tuo menu



Associa i primi con
dei legumi e i
secondi con 50 g di
pane integrale



Concludi con
un frutto o due
se piccoli
(150 g)

OPZIONI PER I PASTI PRINCIPALI

1

Un primo piatto (ad es. pasta, riso, o quinoa), preferibilmente integrale e in combinazione con un'insalata di legumi

2

Un secondo piatto (ad es. pesce, carne, o un sostituto della carne) con 50 g di pane integrale

3

Mezza porzione di primo e mezza di secondo





ASSOCIAZIONI

Con i primi

- 100 g di legumi (ceci, piselli, ecc.)
- Formaggio grattugiato (1 cucchiaino)

Con i secondi

- Un panino integrale (o due fette)
- Patate o patate americane (200g)
- Gallette di riso, mais, quinoa, sorgo, ecc. (50 g)



CONDIMENTI PER LE INSALATE

Vinaigrettes

- Olio di oliva con aceto oppure succo di lime, limone o arancia
- Mostarda di Digione, aceto balsamico, aglio, cipolla e prezzemolo tritati.

Salse (da frullare o preparare col mixer)

- Yogur bianco magro, aglio e cetriolo
- Olio di oliva, capperi, pomodori secchi
- Olio di oliva, curcuma, pinoli

ALCUNE SEMPLICI REGOLE

Assicurati di seguire queste poche e semplice regole quando decidi cosa mangiare



1

I cereal integrali sono sempre meglio di quelli raffinati

2

Cerca di mangiare pesce 2-3 volte a settimana (non sempre il tonno in scatola!)

3

Massimo 2-3 (piccoli) desserts a settimana (ad es. una fetta di torta)

4

Varia il tipo di cibi che scegli durante la settimana