

MENÙ SETTIMANALE PER LA PANCIA FELICE

DIETA MICROBIOTA DAY-BY-DAY PORZIONATA

LUNEDÌ

Il numero tra parentesi quadra rimanda alle specifiche nutrizionali degli alimenti

COLAZIONE

► **Caffè: 1 tazzina (50 g)**

alternative: Tè caldo: 1 tazza (250 g)

► **Yogurt Di Latte Intero: 1 vasetto**

possibilmente preferendo o alternando prodotti con bifidobatteri, con azione probiotica.

► **Miele: 1 cucchiaino (5 g) da miscelare con lo yogurt**

► **Biscotti secchi con inulina: 6 unità [1]**

► **Frutta fresca: 1 frutto piccolo**

SNACK

► **Frutta fresca: 1 frutto medio**

PRANZO

► **Lenticchie in umido: 1 porzione media**

Lenticchie secche (50 g) - Carote (20 g) - Cipolle (15 g) - Peperoncini piccanti (0,1 g) -
Prezzemolo fresco (0,7 g) - Sedano (10 g) - Brodo vegetale (125 g) - Olio di oliva extravergine (7 g)
Pepe nero (0,2 g) - Passata di pomodoro (100 g)

► **Insalata mista con cavolo cappuccio, finocchi, carote, radicchio rosso e melograno: 1 porzione media**

Carote (30 g) - Cavolo cappuccio rosso (30 g) - Finocchio (30 g) - Peperoncini piccanti (0,2 g)
Prezzemolo fresco (1 g) - Radicchio rosso (50 g) - Succo di limone fresco (10 g) - Melagrane (50 g)
Semi di finocchio (0,7 g) - Sale da cucina (0,2 g) - Olio di oliva extravergine (7 g) - Pepe nero (0,02 g)

► **Caffè: 1 tazzina (50 g), Cioccolato fondente: 1 quadretto (10 g)**

SNACK

► **Yogurt con rabarbaro, uva americana, melograno e ribes rossi: 1 coppetta [11]**

Melagrane (20 g) - Uva (30 g) - Yogurt di latte intero (135 g) - Mirtillo nero (35 g)
Composta di rabarbaro (17 g)

CENA

► **Petto di pollo (o tacchino) ai ferri: 1 porzione media**

Sale da cucina (0,2 g) - Petto di pollo senza pelle (100 g) - Erbe aromatiche in foglie (1 g)
Olio di oliva extravergine (5 g) - Pepe nero (0,4 g)

► **Cicoria ripassata in padella: 1 porzione media [13]**

Aglione fresco (0,5 g) - Cicoria (220 g) - Peperoncini piccanti (0,5 g) - Sale da cucina (0,2 g)
Olio di oliva extravergine (10 g) - Pepe nero (0,03 g)

► **Pane integrale: 1 Bocconcino (40 g) [14]**

MENÙ SETTIMANALE

PER LA PANCIA FELICE

DIETA MICROBIOTA DAY-BY-DAY PORZIONATA

MARTEDÌ

Il numero tra parentesi quadra rimanda alle specifiche nutrizionali degli alimenti

COLAZIONE

- ▶ **Caffè: 1 tazzina (50 g)**

alternative: Tè caldo: 1 tazza (250 g)

- ▶ **Latte parzialmente scremato: 1 tazza da 200 ml (200 g)**

- ▶ **Pane a fette integrale: 1 fetta piccola (40 g)**

- ▶ **Marmellata: 2 cucchiaini (15 g)**

alternative: Miele: 2 cucchiaini (10 g)

- ▶ **Frutta fresca: 1 frutto piccolo**

SNACK

- ▶ **Frutta fresca: 1 frutto medio**

PRANZO

- ▶ **Zuppa di legumi e orzo: 1 fondina (250 ml) [2]**

Orzo perlato (30 g) - Ceci secchi (5 g) - Fagioli secchi (10 g) - Lenticchie secche (5 g) - Carote (30 g) - Cipolle (15 g) - Sedano (10 g) - Parmigiano (5 g) - Brodo vegetale (125 g) - Olio di oliva extravergine (7 g) - Pepe nero (0,03 g)

- ▶ **Verdura cruda in foglia condita: 1 porzione media**

Sale da cucina (0,5 g) - Aceto (10 g) - Olio di oliva extravergine (8 g) - Verdura cruda in foglia (80 g)

- ▶ **Caffè: 1 tazzina (50 g)**

- ▶ **Cioccolato fondente: 1 quadretto (10 g)**

SNACK

- ▶ **Crispbread (gallette) con farro, lino e semi di zucca: 1 unità (24 g)**

CENA

- ▶ **Involtino di verze con carne: 1 porzione media [15]**

Pane grattugiato (5 g) - Aglio fresco (1 g) - Cipolle (15 g) - Prezzemolo fresco (1 g)

Salsiccia di suino fresca (25 g) - Parmigiano (5 g) - Uovo di gallina intero (10 g) - Sale da cucina (0,1 g) - Noce moscata (0,02 g) - Olio di oliva extravergine (5 g) - Pepe nero (0,05 g) - Carne trita scelta (55 g) - Verza (50 g)

- ▶ **Patate al forno a cubetti con moderata aggiunta di olio di oliva extravergine e spezie: 1 porzione media**

▶ Aglio fresco (2 g) - Patate (200 g) - Rosmarino fresco (2 g) - Sale da cucina (0,2 g) - Olio di oliva extravergine (6 g)

- ▶ **Funghi misti trifolati: 1 porzione media**

Aglio fresco (1 g) - Funghi porcini (40 g) - Funghi prataioli coltivati (60 g) - Prezzemolo fresco (1 g) - Sale da cucina (0,2 g) - Funghi chiodini (50 g) - Funghi gallinacci (50 g) - Olio di oliva extravergine (10 g)

MERCOLEDÌ

Il numero tra parentesi quadra rimanda alle specifiche nutrizionali degli alimenti

COLAZIONE

- **Caffè: 1 tazzina (50 g)**

alternative: Tè caldo: 1 tazza (250 g)

- **Alternativa vegetale allo yogurt con sola frutta senza zuccheri aggiunti: 1 vasetto (135 g)**
- **Biscotti con farina di legumi: 3 unità (32 g)**
- **Frutta fresca: 1 frutto piccolo**

SNACK

- **Frutta fresca: 1 frutto medio**

PRANZO

- **Spaghetti con colatura di alici, aglio e prezzemolo: 1 porzione media [3]**

Pasta di semola (80 g) - Aglio fresco (1 g) - Peperoncini piccanti (0,03 g) - Prezzemolo fresco (1 g)
Olio di oliva extravergine (8 g) - Colatura di alici (4 g)

- **Contorno di verdure mediterranee (in padella o al forno) con melanzane, zucchine, peperoni e cipolle: 1 porzione media**

Cipolle (35 g) - Melanzane (70 g) - Peperoni dolci (60 g) - Zucchine (60 g) - Pomodori maturi (10 g)
Sale da cucina (0,2 g) - Olio di oliva extravergine (7 g) - Pepe nero (0,1 g)

SNACK

- **Yogurt di latte intero: 1 vasetto**
- **Miele: 2 cucchiaini (10 g)**
- **Noci secche: 2 unità (8 g)**

CENA

- **Seppie alla livornese (con spinaci): 1 porzione media**

Aglio fresco (1 g) - Cipolle (15 g) - Prezzemolo fresco (1 g) - Spinaci (120 g) - Seppia (150 g)
Sale da cucina (0,2 g) - Olio di oliva extravergine (7 g) - Pepe nero (0,2 g) - Passata di pomodoro (25 g)

- **Carciofi e patate: 1 porzione media [16]**

Aglio fresco (0,5 g) - Carciofi (150 g) - Prezzemolo fresco (2 g) - Patate (150 g) - Sale da cucina (0,2 g)
Olio di oliva extravergine (7 g) - Pepe nero (0,02 g)

- **Insalata di radicchio verde, rapanelli, cipollotto, semi di zucca e lino: 1 porzione media [17]**

Cipolle (20 g) - Radicchio verde (50 g) - Ravanelli (50 g) - Sale da cucina (0,2 g) - Semi di lino (2,6 g) -
Olio di oliva extravergine (8 g) - Pepe nero (0,03 g) - Semi di zucca (4 g)

GIOVEDÌ

Il numero tra parentesi quadra rimanda alle specifiche nutrizionali degli alimenti

COLAZIONE

► **Caffè: 1 tazza (50 g)**

alternative: Tè caldo: 1 tazza (250 g)

► **Yogurt di latte intero: 1 vasetto**

possibilmente preferendo o alternando prodotti con bifidobatteri, con azione probiotica; sono stati inseriti 2 vasetti in modo da poter consumare anche una adeguata quantità di cereali; miscelando un vasetto intero ed uno zero si ottiene uno yogurt bianco parzialmente scremato (oggi difficilmente reperibile in Italia)

► **Yogurt bianco magro: 1 vasetto**

► **Muesli: 3 cucchiari (25 g)**

► **Fiocchi di avena: 2 cucchiari (10 g)**

► **Frutta fresca: 1 frutto piccolo**

SNACK

► **Frutta fresca: 1 frutto medio**

PRANZO

► **Pasta e ceci: 1 fondina (250 ml) [5]**

Pasta di semola (30 g) - Ceci secchi (25 g) - Cipolle (15 g) - Peperoncini piccanti (0,5 g)
Prezzemolo fresco (1 g) - Sedano (7,5 g) - Pomodori maturi (40 g) - Acciughe o alici sottolio (2,5 g)
Rosmarino fresco (0,7 g) - Sale da cucina (0,2 g) - Olio di oliva extravergine (7 g) - Pepe nero (0,1 g)

► **Cipolle al forno con capperi e mandorle: 1 porzione media [21]**

Pane grattugiato (10 g) - Cipolle (200 g) - Uovo di gallina intero (15 g) - Salvia fresca (0,7 g)
Sale da cucina (0,1 g) - Olio di oliva extravergine (10 g) - Capperi sottaceto (4,9 g) - Pepe nero (0,02 g)
Mandorle (7,4 g)

SNACK

► **Tè caldo: 1 tazza (250 g)**

► **Frollini integrali con inulina: 5 unità**

CENA

► **Vellutata di patate dolci e radici amare: 1 fondina (250 ml) [18]**

Aglio fresco (0,4 g) - Prezzemolo fresco (0,5 g) - Scalogno (10 g) - Patate dolci (70 g) - Scorzonera (35 g) - Brodo vegetale (90 g) - Olio di oliva extravergine (5 g) - Pepe nero (0,04 g)

► **Formaggio grana: 1 porzione media (50 g)**

► **Fette di pane di segale integrale croccante: 2 fette (18 g)**

► **Spinaci lessati con olio di oliva extravergine: 1 pugno schiacciato**

Spinaci (190 g) - Sale da cucina (0,3 g) - Olio di oliva extravergine (7 g)

MENÙ SETTIMANALE

PER LA PANCIA FELICE

DIETA MICROBIOTA DAY-BY-DAY PORZIONATA

VENERDÌ

Il numero tra parentesi quadra rimanda alle specifiche nutrizionali degli alimenti

COLAZIONE

► **Caffè: 1 tazzina (50 g)**

alternative: Tè caldo: 1 tazza (250 g)

► **Yogurt di latte intero: 1 vasetto**

► **Bruschetta - pane tostato con olio di oliva extravergine: 1 fetta piccola**

Sale da cucina (0,2 g) - Olio di oliva extravergine (6 g) - Pane casereccio a fette (40 g)

► **Frutta fresca: 1 frutto piccolo**

SNACK

► **Frutta fresca: 1 frutto medio**

PRANZO

► **Purea di fave con cicoria (Macco pugliese): 1 porzione media [7]**

Fave (120 g) - Cicoria (120 g) - Alloro secco (0,5 g) - Sale da cucina (0,2 g) - Olio di oliva extravergine (10 g) - Pepe nero (0,02 g)

► **Bruschetta - pane tostato con olio di oliva extravergine: 1 porzione media [8]**

Sale da cucina (0,2 g) - Olio di oliva extravergine (7 g) - Pane casereccio a fette (50 g)

► **Frutta fresca: 1 frutto medio**

► **Caffè: 1 tazzina (50 g), Cioccolato fondente: 1 quadretto (10 g)**

SNACK

► **Cioccolato fondente: 2 quadretti (20 g)**

► **Crackers integrali con beta-glucani: 2 sfoglie (15,2 g)**

CENA

► **Gratin di verdure d'inverno con carciofi o topinambur, rape, cavolfiore e zafferano: 1 porzione media [19]**

Farina di frumento tipo 0 (4,3 g) - Pane grattugiato (2,9 g) - Carciofi (40 g) - Cavolfiore (70 g) - Prezzemolo fresco (0,7 g) - Rape (40 g) - Parmigiano (5 g) - Burro (4 g) - Basilico fresco (0,7 g) - Zafferano (0,03 g) - Sale da cucina (0,1 g) - Pepe bianco (0,01 g) - Latte parzialmente scremato (15 g) - Topinambur (72 g)

► **Riso venere integrale bollito con olio di oliva extravergine a crudo: 1/2 porzione media**

Sale da cucina (0,1 g) - Riso integrale crudo (40 g) - Olio di oliva extravergine (3 g)

► **Pesce spada con pomodorini e olive: 1 porzione media**

Aglio fresco (2 g) - Cipolle (30 g) - Pomodori maturi (120 g) - Olive nere (10 g) - Basilico fresco (1 g) - Sale da cucina (0,3 g) - Pesce spada (150 g) - Olio di oliva extravergine (7 g) - Pepe nero (0,1 g)

MENÙ SETTIMANALE

PER LA PANCIA FELICE

DIETA MICROBIOTA DAY-BY-DAY PORZIONATA

SABATO

Il numero tra parentesi quadra rimanda alle specifiche nutrizionali degli alimenti

COLAZIONE

- ▶ **Caffè: 1 tazzina (50 g)**

alternative: Tè caldo: 1 tazza (250 g)

- ▶ **Latte Di Soia: 1 tazza da 250 ml (250 g)**
- ▶ **Pane a fette integrale: 1 fetta piccola (40 g)**
- ▶ **Marmellata: 3 cucchiaini (25 g)**
- ▶ **Frutta fresca: 1 frutto piccolo**

SNACK

- ▶ **Frutta fresca: 1 frutto medio**

PRANZO

- ▶ **Ribollita toscana: 1 fondina (250 ml)**

Fagioli secchi (15 g) - Aglio fresco (2 g) - Carote (30 g) - Cavolo cappuccio verde (40 g) - Cipolle (15 g) - Sedano (7,2 g) - Patate (40 g) - Pomodori maturi (40 g) - Timo fresco (0,5 g) - Sale da cucina (0,1 g) - Olio di oliva extravergine (5 g) - Pepe nero (0,02 g) - Coste o biette lessate (45 g) - Cavolo nero (35 g)

- ▶ **Pane casereccio (ex altamura, pugliese) a fette tostato: 1 fetta (50 g)**
- ▶ **Verdura cruda in foglia, condita: 1 porzione media**

Sale da cucina (0,5 g) - Aceto (10 g) - Olio di oliva extravergine (8 g) - Verdura cruda in foglia (80 g)

- ▶ **Frutta fresca: 1 frutto medio**

SNACK

- ▶ **Macedonia di piccoli frutti: 1 porzione media [12]**

Fragole (40 g) - Lamponi (40 g) - Mora di rovo (40 g) - Mirtillo nero (40 g) - Ribes rosso (40 g)

- ▶ **Mandorle: 8 unità (8 g) [30]**

CENA

- ▶ **Pizza "prebiotica" con doppia salsa di pomodoro, cipolle di Tropea, olive, aglio e capperi: 1 unità [20]**

Farina di frumento tipo 00 (125 g) - Aglio fresco (2 g) - Cipolle (35 g) - Pomodori maturi (70 g) - Olive da tavola conservate (25 g) - Lievito di birra compresso (1,2 g) - Sale da cucina (0,2 g) - Olio di oliva extravergine (10 g) - Capperi sottaceto (2 g) - Passata di pomodoro (200 g)

DOMENICA

Il numero tra parentesi quadra rimanda alle specifiche nutrizionali degli alimenti

COLAZIONE

► **Latte parzialmente scremato: 1 tazza da 250 ml (250 g)**

► **Fiocchi di crusca: 2 cucchiari da minestra (8 g)**

alternative: bon bon di crusca ad alto contenuto di fibre: 2 cucchiari (8 g)

► **Cereali multigrain per la prima colazione: 2 cucchiari (12 g)**

Si consiglia di miscelare i cereali suggeriti in modo da ottenere un mix di fibre ad azione prebiotica provenienti da differenti origini.

► **Fiocchi di avena: 1 cucchiaio (5 g)**

► **Miele: 1 cucchiaino (5 g)**

► **Frutta fresca: 1 frutto piccolo**

SNACK

► **Frutta fresca: 1 frutto medio**

PRANZO

► **Pasta con le sarde: 1 porzione media [4]**

Pasta di semola (80 g) - Aglio fresco (0,5 g) - Cipolle (20 g) - Prezzemolo fresco (3 g) - Pinoli (6,3 g) - Uva passa (10 g) - Sarda (90 g) - Acciughe o alici sottolio (5 g) - Zafferano (0,03 g) - Sale da cucina (0,1 g) - Olio di oliva extravergine (8 g) - Pepe nero (0,03 g)

► **Verdura cruda in foglia, condita: 1 porzione media**

Sale da cucina (0,5 g) - Aceto (10 g) - Olio di oliva extravergine (8 g) - Verdura cruda in foglia (80 g)

SNACK

► **Macedonia di prugne, pesche, sambuco, banana verde e mirtilli: 1 porzione media**

Banana (30 g) - Succo di limone fresco (9,2 g) - Prugne (30 g) - Kiwi (30 g) - Pesca con buccia (64 g) - Mirtillo nero (30 g) - Sambuco (7 g)

CENA

► **Crema di porri, fave e broccoli: 1 fondina (250 ml) [14]**

Fave (40 g) - Broccolo (40 g) - Porri (70 g) - Patate (30 g) - Brodo vegetale (90 g) - Olio di oliva extravergine (5 g) - Pepe nero (0,04 g)

► **Uova al tegamino, strapazzate, o come frittata: 2 unità**

Uovo di gallina intero (105 g) - Sale da cucina (0,2 g) - Olio di oliva extravergine (7 g)

► **Pane di segale: 1 fetta media (50 g)**

► **Radicchio verde tagliato fine e condito: 1 porzione media**

Radicchio verde (70 g) - Sale da cucina (0,3 g) - Aceto (5 g) - Olio di oliva extravergine (7 g)

VERDURA E FRUTTA - PORZIONI

La porzione di verdura indicata nella dieta serve per identificare la porzione minima, se gradito se ne può usare una quantità maggiore a parità di condimento; questa indicazione non è valida per pazienti scoagulati né per i legumi e patate, nonché.

Per verdura cruda mista, in foglia e cotta si intendono le varie tipologie di verdure e ortaggi; al contrario patate e legumi (fagioli, ceci, lenticchie, fave e piselli) non sono in questo gruppo e vengono specificate a parte. La verdura cruda mista è sempre sostituibile con verdura cotta o verdura in foglia; è molto importante variare le tipologie di verdure consumate durante la settimana: ognuna di loro può contenere nutrienti differenti ed importanti per la nostra salute.

Per quanto riguarda la frutta si suggerisce di attenersi alla porzione suggerita, un piccolo aumento è accettabile, ma non è suggeribile “ad libitum”, come per la verdura.

VERDURA E FRUTTA - TIPOLOGIA

Nella dieta abituale si tende ad usare le medesime tipologie di frutta, mentre sarebbe necessario variarle il più possibile: la frutta contiene centinaia di polifenoli e fibre differenti, ed ognuno di loro ha la sua utilità per il microbiota, se usiamo sempre i medesimi frutti restringeremo la tipologia di sostanze prebiotiche condizionando negativamente la composizione del microbiota. Per ragioni evolutive l'essere umano è spontaneamente selettivo, ovvero tende a ripetere le scelte alimentari; sulla scelta della frutta si suggerisce di forzare questa innata tendenza. Oltre alla selettività una altra caratteristica del comportamento alimentare umano che condiziona il consumo di frutta sembra essere la pigrizia: infatti quando troviamo pronta una macedonia è più probabile il consumo di frutta, in parte per la praticità, in parte anche perché stimolati dall'impatto visivo. Alcune tipologie di frutta, come descritto e documentato per la preparazione della macedonia e dello yogurt, hanno dimostrato scientificamente effetti utili alla salute del microbiota, ma non si deve concentrare l'attenzione solo su quelli: certamente in futuro si scopriranno altre proprietà utili di altri frutti e sforzarsi nel variarne il consumo rimane il comportamento più utile. La macedonia può essere una alternativa pratica, anche se alle volte il costo elevato allontana il consumatore; anche spremute o estratti sono sempre più diffusi, tuttavia parte delle preziose fibre prebiotiche vengono scartate durante la preparazione, possono essere una alternativa veloce solo se proprio non riusciamo a consumare il frutto nella sua interezza, e senza aggiungere zuccheri o sciroppi di acero, agave e simili. Un ultimo suggerimento riguarda la spontanea propensione dell'essere umano per le dimensioni: quando scegliamo la frutta tendiamo a preferire quella di dimensioni maggiori, tuttavia il contenuto di polifenoli di specie di piccole dimensioni tende ad essere maggiore; dunque ogni tanto è utile consumare anche mele, pere arance ed altri frutti di dimensioni più piccole del comune.

OLIO, CONDIMENTI E ALTRO

L'olio va utilizzato con moderazione ma senza timore: è uno dei cardini della dieta mediterranea ed il suo consumo non è legato al sovrappeso, a differenza di altri alimenti grassi (Cristina Razquin, 2017).

La quantità da utilizzare è indicata nella grammatura delle ricette; si ricorda che 5 g sono circa un cucchiaino da tè (non da caffè), mentre 10 g è pari ad un cucchiaino di minestra; l'aceto può essere utilizzato a piacere. Usi preferibilmente sale iodato al fine di ottimizzare l'assunzione di iodio di cui esiste una carenza diffusa in Italia.

Se non controindicato può consumare caffè (non si intende le tipologie come “al ginseng”), tè o tisane (non solubili o delle macchinette), acqua e limone o zenzero; l'aggiunta di zucchero dovrebbe essere minimizzata, con una riduzione graduale e progressiva nel caso in cui se ne aggiunga parecchio.

Più si mastica e più ci si sazia. Il medesimo alimento, come ad esempio un biscotto, se inzuppato fino a farne perdere la consistenza fragrante, diventa meno saziante rispetto a quando viene masticato. Mastichi lentamente bocconi grandi circa quanto il suo pollice, dedichi il tempo necessario per mangiare: masticare e gustare il cibo che si consuma contribuisce a farci sentire più sazi.

MENÙ SETTIMANALE

PER LA PANCIA FELICE

DIETA MICROBIOTA DAY-BY-DAY PORZIONATA

ALIMENTI E RICETTE

[1] Biscotti secchi con inulina: 6 unità (33,6 g)

Note: l'inulina contenuta nei biscotti avrà un'azione prebiotica sinergica a quella dello yogurt o latte fermentato

[2] Zuppa di legumi e orzo: 1 fondina (250 ml)

Orzo perlato (30 g) - Ceci secchi (5 g) - Fagioli secchi (10 g) - Lenticchie secche (5 g) - Carote (30 g) - Cipolle (15 g) - Sedano (10 g) - Parmigiano (5 g) - Brodo vegetale (125 g) - Olio di oliva extravergine (7 g) - Pepe nero (0,03 g).

Ogni 255,0 g di Zuppa di legumi e ed orzo contengono:

Calorie	304	15%*
Zuccheri	4,9 g	5%*
Grassi	10,6 g	15%*
Saturi	2,3 g	12%*
Sale	1,33 g	22%*
Fibre	8,0 g	32%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	11,8 g	4%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

[3] Spaghetti con colatura di alici, aglio e prezzemolo: 1 porzione media

Pasta di semola (80 g) - Aglio fresco (1 g) - Peperoncini piccanti (0,03 g) - Prezzemolo fresco (1 g) - Olio di oliva extravergine (8 g) - Colatura di alici (4 g)

Ogni 94,0 g di Spaghetti con colatura di alici, aglio e prezzemolo contengono:

Calorie	393	20%*
Zuccheri	2,3 g	3%*
Grassi	11,5 g	16%*
Saturi	1,1 g	6%*
Sale	0,01 g	<1%*
Fibre	2,2 g	9%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	8,7 g	17%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

MENÙ SETTIMANALE

PER LA PANCIA FELICE

DIETA MICROBIOTA DAY-BY-DAY PORZIONATA

[4] Pasta con le sarde: 1 porzione media

Pasta di semola (80 g) - Aglio fresco (0,5 g) - Cipolle (20 g) - Prezzemolo fresco (3 g) - Pinoli (6,3 g)
Uva passa (10 g) - Sarda (90 g) - Acciughe o alici sottolio (5 g) - Zafferano (0,03 g) - Sale da cucina (0,1 g)
Olio di oliva extravergine (8 g) - Pepe nero (0,03 g)

Ogni 217 g di Pasta con le sarde contengono:

Calorie	553	28%*
Zuccheri	12,0	g 13%*
Grassi	15,5 g	22%*
Saturi	2,4	g 12%*
Sale	0,36 g	6%*
Fibre	3,2 g	13%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	30,6 g	61%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

[5] Pasta e ceci: 1 fondina (250 ml)

Pasta di semola (30 g) - Ceci secchi (25 g) - Cipolle (15 g) - Peperoncini piccanti (0,5 g)
Prezzemolo fresco (1 g) - Sedano (7,5 g) - Pomodori maturi (40 g) - Acciughe o alici sottolio (2,5 g)
Rosmarino fresco (0,7 g) - Sale da cucina (0,2 g) - Olio di oliva extravergine (7 g) - Pepe nero (0,1 g)

Ogni 135,0 g di Pasta e ceci contengono:

Calorie	297	15%*
Zuccheri	4,5 g	5%*
Grassi	9,4 g	13%*
Saturi	1,4 g	7%*
Sale	0,27 g	5%*
Fibre	5,4 g	22%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	10,7 g	15%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

[6] Cipolle al forno con capperi e mandorle: 1 porzione media

Pane grattugiato (10 g) - Cipolle (200 g) - Uovo di gallina intero (15 g) - Salvia fresca (0,7 g)
Sale da cucina (0,1 g) - Olio di oliva extravergine (10 g) - Capperi sottaceto (4,9 g) - Pepe nero (0,02 g)
Mandorle (7,4 g)

Ogni 248 g di Cipolle al forno con capperi e mandorle contengono:

Calorie	250	13%*
Zuccheri	12,1 g	13%*
Grassi	15,5 g	22%*
Saturi	2,3 g	12%*
Sale	0,67 g	11%*
Fibre	3,8 g	15%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	6,6 g	13%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

MENÙ SETTIMANALE

PER LA PANCIA FELICE

DIETA MICROBIOTA DAY-BY-DAY PORZIONATA

[7] Purea di fave con cicoria (Macco pugliese): 1 porzione media

Fave (120 g) - Cicoria (120 g) - Alloro secco (0,5 g) - Sale da cucina (0,2 g) - Olio di oliva extravergine (10 g) - Pepe nero (0,02 g)

Ogni 260 g di Purea di fave con cicoria (Macco pugliese) contengono:

Calorie	174	9%*
Zuccheri	1,6 g	2%*
Grassi	10,5 g	15%*
Saturi	1,6 g	8%*
Sale	0,30 g	5%*
Fibre	11,0 g	44%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	8,5 g	17%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

[8] Bruschetta - pane tostato con olio di oliva extravergine: 1 porzione media

Sale da cucina (0,2 g) - Olio di oliva extravergine (7 g) - Pane casereccio a fette (50 g)

Ogni 57,0 g di Bruschetta - pane tostato con olio extravergine contengono:

Calorie	196	10%*
Zuccheri	1,1 g	1%*
Grassi	7,3 g	10%*
Saturi	1,1 g	6%*
Sale	1,02 g	17%*
Fibre	1,9 g	8%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	4,4 g	9%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

[9] Ribollita toscana: 1 fondina (250 ml)

Fagioli secchi (15 g) - Aglio fresco (2 g) - Carote (30 g) - Cavolo cappuccio verde (40 g) - Cipolle (15 g) - Sedano (7,2 g) - Patate (40 g) - Pomodori maturi (40 g) - Timo fresco (0,5 g) - Sale da cucina (0,1 g)

Olio di oliva extravergine (5 g) - Pepe nero (0,02 g) - Coste o biette lessate (45 g) - Cavolo nero (35 g)

Ogni 265 g di Ribollita toscana contengono:

Calorie	196	10%*
Zuccheri	7,4 g	8%*
Grassi	8,8 g	13%*
Saturi	1,3 g	7%*
Sale	0,42 g	7%*
Fibre	6,5 g	26%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	6,4 g	13%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

MENÙ SETTIMANALE

PER LA PANCIA FELICE

DIETA MICROBIOTA DAY-BY-DAY PORZIONATA

[10] Macedonia di prugne, pesche, sambuco, banana verde e mirtilli: 1 porzione media

Banana (30 g) - Succo di limone fresco (9,2 g) - Prugne (30 g) - Kiwi (30 g) - Pesca con buccia (64 g)
Mirtillo nero (30 g) - Sambuco (7 g)

Ogni 200,0 g di Macedonia di prugne, pesche, sambuco, banana verde e mirtilli contengono:

Calorie	82	4%*
Zuccheri	15,3 g	17%*
Grassi	0,5 g	<1%*
Saturi	0,1 g	<1%*
Sale	0,01 g	<1%*
Fibre	4,1 g	16%*
Zucc. Lib.	0,1 g	<1%*
Proteine	1,7 g	3%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

[11] Yogurt con rabarbaro, uva americana, melograno e ribes rossi: 1 coppetta

Melagrane (20 g) - Uva (30 g) - Yogurt di latte intero (135 g) - Mirtillo nero (35 g)
Composta di rabarbaro (17 g)

Ogni 235 g di Yogurt con rabarbaro, uva americana, melograno e ribes rossi contengono:

Calorie	167	8%*
Zuccheri	22,5 g	25%*
Grassi	5,4 g	8%*
Saturi	2,8 g	14%*
Sale	0,17 g	3%*
Fibre	2,2 g	9%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	5,9 g	12%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

[12] Macedonia di piccoli frutti: 1 porzione media

Fragole (40 g) - Lamponi (40 g) - Mora di rovo (40 g) - Mirtillo nero (40 g) - Ribes rosso (40 g)

Ogni 196,0 g di Macedonia di piccoli frutti contengono:

Calorie	54	3%*
Zuccheri	11,3 g	13%*
Grassi	0,5 g	<1%*
Saturi	0,0 g	<1%*
Sale	0,01 g	<1%*
Fibre	10,3 g	41%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	1,9 g	4%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

MENÙ SETTIMANALE

PER LA PANCIA FELICE

DIETA MICROBIOTA DAY-BY-DAY PORZIONATA

[13] Cicoria ripassata in padella: 1 porzione media

Aglio fresco (0,5 g) - Cicoria (220 g) - Peperoncini piccanti (0,5 g) - Sale da cucina (0,2 g)

Olio di oliva extravergine (10 g) - Pepe nero (0,03 g)

Ogni 236 g di Cicoria ripassata in padella contengono:

Calorie	128	6%*
Zuccheri	1,6 g	2%*
Grassi	10,4 g	15%*
Saturi	1,6 g	8%*
Sale	0,28 g	5%*
Fibre	8,1 g	32%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	3,2 g	6%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

[14] Crema di porri, fave e broccoli: 1 fondina (250 ml)

Fave (40 g) - Broccolo (40 g) - Porri (70 g) - Patate (30 g) - Brodo vegetale (90 g)

Olio di oliva extravergine (5 g) - Pepe nero (0,04 g)

Ogni 276 g di Crema di porri, fave e broccoli contengono:

Calorie	137	7%*
Zuccheri	5,4 g	6%*
Grassi	6,3 g	9%*
Saturi	1,0 g	5%*
Sale	0,86 g	14%*
Fibre	5,8 g	23%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	5,7 g	11%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

[15] Involtino di verze con carne: 1 porzione media

Pane grattugiato (5 g) - Aglio fresco (1 g) - Cipolle (15 g) - Prezzemolo fresco (1 g)

Salsiccia di suino fresca (25 g) - Parmigiano (5 g) - Uovo di gallina intero (10 g) - Sale da cucina (0,1 g)

Noce moscata (0,02 g) - Olio di oliva extravergine (5 g) - Pepe nero (0,05 g) - Carne trita scelta (55 g)

Verza (50 g)

Ogni 177,0 g di Involtino di verze con carne contengono:

Calorie	277	14%*
Zuccheri	3,0 g	3%*
Grassi	18,8 g	27%*
Saturi	5,9 g	30%*
Sale	1,06 g	18%*
Fibre	1,7 g	7%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	19,8 g	40%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

MENÙ SETTIMANALE

PER LA PANCIA FELICE

DIETA MICROBIOTA DAY-BY-DAY PORZIONATA

[16] Carciofi e patate: 1 porzione media

Aglio fresco (0,5 g) - Carciofi (150 g) - Prezzemolo fresco (2 g) - Patate (150 g) - Sale da cucina (0,2 g)

Olio di oliva extravergine (7 g) - Pepe nero (0,02 g)

Ogni 310 g di Carciofi e patate contengono:

Calorie	249	12%*
Zuccheri	3,5 g	4%*
Grassi	9,3 g	13%*
Saturi	1,4 g	7%*
Sale	0,72 g	12%*
Fibre	10,8 g	43%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	7,3 g	15%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

[17] Insalata di radicchio verde, rapanelli, cipollotto, semi di zucca e lino: 1 porzione media

Cipolle (20 g) - Radicchio verde (50 g) - Ravanelli (50 g) - Sale da cucina (0,2 g) - Semi di lino (2,6 g)

Olio di oliva extravergine (8 g) - Pepe nero (0,03 g) - Semi di zucca (4 g)

Ogni 130 g di Insalata di radicchio verde, rapanelli, cipollotto, semi di zucca e lino contengono:

Calorie	123	6%*
Zuccheri	2,1 g	2%*
Grassi	10,7 g	15%*
Saturi	1,5 g	8%*
Sale	0,30 g	5%*
Fibre	2,5 g	10%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	2,2 g	4%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

[18] Vellutata di patate dolci e radici amare: 1 fondina (250 ml)

Aglio fresco (0,4 g) - Prezzemolo fresco (0,5 g) - Scalogno (10 g) - Patate dolci (70 g) - Scorzonera (35 g)

Brodo vegetale (90 g) - Olio di oliva extravergine (5 g) - Pepe nero (0,04 g)

Ogni 211 g di Vellutata di patate dolci e radici amare contengono:

Calorie	140	7%*
Zuccheri	5,0 g	6%*
Grassi	6,0 g	9%*
Saturi	0,9 g	5%*
Sale	0,88 g	15%*
Fibre	3,0 g	12%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	1,7 g	3%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

MENÙ SETTIMANALE

PER LA PANCIA FELICE

DIETA MICROBIOTA DAY-BY-DAY PORZIONATA

[19] Gratin di verdure d'inverno con carciofi o topinambur, rape, cavolfiore e zafferano: 1 porzione media

Farina di frumento tipo 0 (4,3 g) - Pane grattugiato (2,9 g) - Carciofi (40 g) - Cavolfiore (70 g) - Prezzemolo fresco (0,7 g) - Rape (40 g) - Parmigiano (5 g) - Burro (4 g) - Basilico fresco (0,7 g) - Zafferano (0,03 g)

Sale da cucina (0,1 g) - Pepe bianco (0,01 g) - Latte parzialmente scremato (15 g) - Topinambur (72 g)

Ogni 250 g di Gratin di verdure d'inverno con carciofi o topinambur, rape, cavolfiore e zafferano contengono:

Calorie	183	9%*
Zuccheri	4,8 g	5%*
Grassi	5,8 g	8%*
Saturi	3,4 g	17%*
Sale	0,41 g	7%*
Fibre	6,1 g	24%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	8,5 g	17%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

[20] Pizza "prebiotica" con doppia salsa di pomodoro, cipolle di Tropea, olive, aglio e capperi: 1 unità

Farina di frumento tipo 00 (125 g) - Aglio fresco (2 g) - Cipolle (35 g) - Pomodori maturi (70 g) - Olive da tavola conservate (25 g) - Lievito di birra compresso (1,2 g) - Sale da cucina (0,2 g) - Olio di oliva extravergine (10 g) - Capperi sottaceto (2 g) - Passata di pomodoro (200 g)

Ogni 495 g di Pizza "prebiotica" con doppia salsa di pomodoro, cipolle di Tropea, olive, aglio e capperi contengono:

Calorie	702	35%*
Zuccheri	17,2 g	19%*
Grassi	19,0 g	27%*
Saturi	2,8 g	14%*
Sale	2,47 g	41%*
Fibre	8,3 g	33%*
Zucc. Lib.	0,0 g	0%*
Proteine	19,0 g	38%*

*delle quantità giornaliere consigliate ad un adulto

MENÙ SETTIMANALE

PER LA PANCIA FELICE

DIETA MICROBIOTA DAY-BY-DAY PORZIONATA

ANALISI NUTRIZIONALE DEI MACRO E MICRO-NUTRIENTI MEDIA GIORNALIERA

Energia (kJ)	6.721,07
Energia (kcal)	1.598,21

APPORTO ENERGETICO PERCENTUALE

Proteine %	15,41
Lipidi %	34,93
saturi	8,13
polinsaturi	4,51
monoinsaturi	17,83
omega 6%	0,70
omega 3%	0,92
omega 6 / omega 3	0,76
Carboidrati %	45,43
zuccheri %	19,66
zuccheri liberi %	3,04
Fibra %	4,23
Alcol %	0,00

MINERALI

Ferro (mg)	13,65
Calcio (mg)	761,57
Sodio (mg)	1.682,75
Potassio (mg)	3.736,68
Fosforo (mg)	1.065,69
Zinco (mg)	8,29
Magnesio (mg)	169,88
Rame (mg)	0,99
Selenio (µg)	39,85
Iodio (µg)	1.202,59
Cloro (mg)	118,38
Manganese (mg)	1,33
Zolfo (mg)	293,24

MACRONUTRIENTI

Proteine totali (g)	61,57
proteine animali (g)	27,12
proteine vegetali (g)	31,06
Lipidi totali (g)	62,03
Lipidi animali (g)	14,61
Lipidi vegetali (g)	43,37
Colesterolo (mg)	147,65
Glucidi disponibili (g)	194,48
Amido (g)	99,50
Glucidi solubili (g)	84,19
Zuccheri liberi (g)	13,00
Fibra alimentare totale (g)	33,83
Alcol (g)	0,00
Acqua (g)	1.348,12

VITAMINE

Vitamina B1, Tiamina (mg)	1,00
Vitamina B2, Riboflavina (mg)	1,76
Vitamina C (mg)	214,53
Niacina (mg)	16,27
Vitamina B6 (mg)	2,05
Folati totali (µg)	417,68
Acido pantotenico (mg)	3,57
Biotina (µg)	23,39
Vitamina B12 (µg)	3,61
Retinolo eq. (µg)	1.169,06
Retinolo (µg)	131,03
Beta-carotene eq. (µg)	6.216,33
Vitamina E, alfa-tocoferolo eq. (mg)	15,30
Vitamina D (µg)	4,10

MENÙ SETTIMANALE

PER LA PANCIA FELICE

DIETA MICROBIOTA DAY-BY-DAY PORZIONATA

DISTRIBUZIONE CALORICA PER OCCASIONE ALIMENTARE

Colazione	18,0%
Pranzo	33,0%
Cena	36,0%
Bevande	0%
Tra colazione e pranzo	5,0%
Tra pranzo e cena	9,0%
Dopo cena	0%

POOL ACIDI GRASSI

Acidi grassi saturi totali (g)	14,44
Acido laurico (g)	0,24
Acido miristico (g)	0,88
Acido palmitico (g)	6,66
Acido stearico (g)	2,38
Acido arachidico (g)	0,25
Acido beenico (g)	0,00
Acidi grassi monoinsaturi totali (g)	31,66
Acido miristoleico (g)	0,02
Acido palmitoleico (g)	0,54
Acido oleico (g)	30,14
Acidi eicosenoico (g)	0,20
Acido erucico (g)	0,04
Acidi grassi polinsaturi totali (g)	8,00
Acido linoleico (g)	5,73
Acido linolenico (g)	1,15
Acido arachidonico (g)	0,09
Acido eicosapentaenoico (EPA) (g)	0,15
Acido decosaesaenoico (DHA) (g)	0,32
Altri acidi grassi polinsaturi (g)	0,10
Omega 3 totali	1,63

POOL AMINACIDI

Triptofano (mg)	332,23
Treonina (mg)	1.236,37
Isoleucina (mg)	1.329,72
Leucina (mg)	2.375,74
Lisina (mg)	2.306,56
Metionina (mg)	791,03
Cistina (mg)	339,61
Fenilalanina (mg)	1.247,43
Tirosina (mg)	1.174,24
Valina (mg)	1.577,30
Arginina (mg)	1.595,11
Istidina (mg)	861,10
Alanina (mg)	1.483,57
Acido aspartico (mg)	2.795,99
Acido glutammico (mg)	4.681,27
Glicina (mg)	1.162,93
Prolina (mg)	1.698,84
Serina (mg)	1.412,78

POOL GLUCIDICO

Glucosio (g)	10,27
Fruttosio (g)	16,32
Galattosio (g)	1,83
Saccarosio (g)	13,47
Maltosio (g)	0,00
Lattosio (g)	6,12