

# Nutrizione Sana

DIETA PER

COLON IRRITABILE

MENÙ SETTIMANALE

# ATTENZIONE



## RIVOLGITI SEMPRE AD UN NUTRIZIONISTA QUALIFICATO!

Sebbene la causa esatta della sindrome dell'intestino irritabile rimanga sconosciuta, è ampiamente dimostrato che l'alimentazione svolga un ruolo significativo nella gestione e nell'alleviamento dei sintomi.

**Consultare un nutrizionista è fondamentale** per chi soffre di colon irritabile per diversi motivi:

1. **Competenza:** il nutrizionista può sviluppare piani dietetici personalizzati per rispondere alle esigenze specifiche dei soggetti affetti da sindrome del colon irritabile. Il nutrizionista aiuta ad individuare ed eliminare i fattori scatenanti della dieta che peggiorano i sintomi ed aiuta il paziente fornendo informazioni sui nutrienti più adatti alla sua situazione.
2. **Supporto psicologico:** il nutrizionista è di supporto nella gestione dello stress e dell'ansia, che notoriamente aggravano i sintomi del colon irritabile; suggerisce tecniche di rilassamento e consulenze di aiuto psicologico che possono essere di aiuto.
3. **Monitoraggio:** durante l'implementazione della dieta e durante il percorso, il nutrizionista è di supporto e può apportare modifiche al piano alimentare in base alla risposta del paziente se necessario. Si assicura anche che la dieta continui a fornire i benefici ottimali per la gestione dei sintomi.

# SETTIMANA DI ESEMPIO 1

Nota bene: questa dieta è da intendersi solamente a titolo esemplificativo, le quantità degli alimenti sono assolutamente necessarie e variano a seconda del soggetto e della gravità dei sintomi.

LUNEDÌ	
COLAZIONE	Pancake di farina d'avena con fragole e tè verde/bianco
SPUNTINO	Yogurt greco senza zuccheri e una mela
PRANZO	Sandwich di tacchino con lattuga, pomodoro e hummus, con carote baby
SPUNTINO	Crostata di mele senza glutine
CENA	Pollo alla griglia, riso integrale e bietole lesse
MARTEDÌ	
COLAZIONE	Toast integrale con formaggio di capra e tè verde/bianco
SPUNTINO	Mix di noci e frutta secca
PRANZO	Insalata di salmone affumicato, pomodori secchi e spinacino
SPUNTINO	Hummus di lenticchie e carote tagliate a bastoncini
CENA	Petto di pollo e zucchine alla griglia con purè di patate dolci al forno
MERCOLEDÌ	
COLAZIONE	Uova strapazzate con crescione, una fetta di pane integrale e tè verde/bianco
SPUNTINO	Smoothie di banana, mirtilli e yogurt senza lattosio
PRANZO	Zuppa di verdure con cracker senza glutine e due cucchiaini di grana
SPUNTINO	Hummus di piselli con cetrioli a fettine
CENA	Tacchino ripieno di ricotta e spinaci con pane ai cereali
GIOVEDÌ	
COLAZIONE	Yogurt greco con muesli e frutti di bosco, e tè verde/bianco
SPUNTINO	Barrette proteiche senza glutine
PRANZO	Insalata di pollo con lattuga, sedano e carote
SPUNTINO	Smoothie verde con spinaci e avocado
CENA	Salmone alla griglia con riso basmati e fagiolini cotti a vapore
VENERDÌ	
COLAZIONE	Smoothie con yogurt greco, banana e cannella con una fetta di pane integrale, e tè verde/bianco
SPUNTINO	Frutta fresca mista
PRANZO	Sandwich di pane integrale con hummus di fave, pomodoro e avocado, con carote baby



VENERDÌ	
SPUNTINO	Noci miste con uva
CENA	Scaloppine di vitello con riso integrale e verdure
SABATO	
COLAZIONE	Toast integrale con formaggio spalmabile senza grassi e frutti di bosco, e tè verde/bianco
SPUNTINO	Yogurt greco senza zuccheri e pere a cubetti
PRANZO	Insalata di tonno con verdure e pane integrale
SPUNTINO	Smoothie di mirtilli e banane con semi di chia
CENA	Pollo al curry con riso e verdure saltate in padella
DOMENICA	
COLAZIONE	Crepes di grano saraceno con spinaci e tè verde/bianco
SPUNTINO	Un quadretto di parmigiano con carote e sedano a fettine
PRANZO	Zuppa di lenticchie rosse decorticate con cracker di riso
SPUNTINO	Mix di noci e prugne
CENA	Filetto di salmone con quinoa e zucchine grigliate

**Nutrizione Sana**

**IL**

**TEAM NUTRIZIONE SANA**

**SVILUPPA PIANI**

**ALIMENTARI SPECIFICI PER**

**FARTI RAGGIUNGERE IN**

**SICUREZZA IL TUO**

**OBIETTIVO**



### **Padova**

Voltabarozzo - Via Piovese 236  
Stanga - Via G. Savelli 120  
Z. Ind. - Viale della Regione Veneto 20



### **Albignasego**

Via Piemonte 1B



### **Vigonza**

Via Noalese Sud 14



### **Abano Terme**

Piazza del Sole e della Pace 9



### **Monselice**

Piazza Mazzini - Galleria Einaudi 18



### **Castelfranco Veneto**

Piazza Europa Unità 70

Richiedi appuntamento



Chiama ora

**392 11 00 950**

Non riesci a chiamare?



Messaggia ora

**WhatsApp**

**RIVOLGITI A NOI**

**DA OGGI ANCHE ON-LINE!**

[www.nutrizionesana.it](http://www.nutrizionesana.it)