

The background of the entire page is a complex network of white lines and nodes on a dark grey background. The nodes are small circles, and the lines connect them in a web-like pattern. Some nodes are highlighted with a bright white glow, creating a sense of depth and focus. The overall aesthetic is modern and technical.

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