

Nutrizione Sana

DIETA PER DIVERTICOLI

MENÙ SETTIMANALE

1 SETTIMANA

ATTENZIONE



RIVOLGITI SEMPRE AD UN NUTRIZIONISTA QUALIFICATO!

I diverticoli sono delle sacche rigonfie che si formano nel rivestimento dell'apparato digerente e più comunemente nel colon. Anche se la presenza di diverticoli non sempre comporta sintomi o complicazioni, alcuni individui possono incorrere in una condizione chiamata diverticolite, che si verifica quando queste sacche si infiammano o si infettano. Per gestire questa condizione e prevenire complicazioni future, è **fondamentale seguire una dieta ben pianificata e specifica per le proprie esigenze creata da un nutrizionista** per i seguenti motivi:

1. **Competenza:** un nutrizionista comprende i requisiti dietetici unici dei soggetti che soffrono di diverticoli ed i pazienti possono ricevere una guida personalizzata sulle scelte alimentari appropriate, sulle dimensioni delle porzioni e sulle strategie di pianificazione dei pasti che possono contribuire ad alleviare i sintomi e a ridurre il rischio di complicazioni.
2. **Personalizzazione della dieta:** un nutrizionista crea il piano alimentare considerando tutte le tue esigenze specifiche, allergie ed intolleranze alimentari, la situazione personale ed i sintomi legati ai diverticoli infiammati.
3. **Monitoraggio:** un nutrizionista può monitorare i cambiamenti nel tempo della propria condizione, modificando il piano alimentare per un adeguamento alimentare continuo, fondamentale per la prevenzione di disturbi ricidivi.
4. **Sostegno e motivazione:** un nutrizionista motiva ed aiuta il paziente a superare il cambiamento delle abitudini alimentari e dello stile di vita, guidando e incoraggiando i pazienti lungo tutto il percorso.

MENÙ SETTIMANALE

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

LUNEDÌ	
COLAZIONE	Yogurt magro con prugne e cereali integrali
SPUNTINO	Mezza tazza di mirtilli freschi
PRANZO	Insalata di radicchio con fagioli, finocchio, carote e tonno al naturale
SPUNTINO	Yogurt greco magro con miele e noci
CENA	Petto di pollo alla griglia con patate dolci e zucchine al forno
MARTEDÌ	
COLAZIONE	Pancake integrale con frutta fresca e sciroppo d'acero
SPUNTINO	Una mela grande
PRANZO	Passato di legumi con crostini di pane + lattuga
SPUNTINO	Una barretta di muesli
CENA	Filetto di salmone al forno con riso integrale e insalata di verdure
MERCOLEDÌ	
COLAZIONE	Uova strapazzate con spinaci e pane integrale tostato
SPUNTINO	Tre noci
PRANZO	Quinoa con avocado, rucola, pomodori privati dei semi, ceci e cipolle rosse
SPUNTINO	Bastoncini di carote e hummus
CENA	Piatto misto di verdure al vapore con petto di pollo alla griglia
GIOVEDÌ	
COLAZIONE	Muffin alla banana e noci pecan
SPUNTINO	Una porzione di ciliegie
PRANZO	Insalata mista con tonno, olive, verdure fresche e pane integrale
SPUNTINO	Uno yogurt greco con frutta fresca a cubetti
CENA	Orata al cartoccio con patate al forno e verdure miste
VENERDÌ	
COLAZIONE	Porridge d'avena con mirtilli e cioccolato fondente
SPUNTINO	Un frutto
PRANZO	Wrap integrale con straccetti di pollo alla paprica, insalata e pomodori privati dei semi
SPUNTINO	Tre noci
CENA	Hamburger vegetariano con patate dolci al forno e insalata mista

SABATO	
COLAZIONE	Smoothie con banana, latte di mandorle e cannella + 10 mandorle
SPUNTINO	Una mela verde
PRANZO	Insalata greca con pollo alla griglia
SPUNTINO	Carote a bastoncino con hummus
CENA	Spiedini di gamberi con patate dolci e zucchine grigliate
DOMENICA	
COLAZIONE	Frittata di verdure con pane integrale tostato
SPUNTINO	Dieci mandorle
PRANZO	Riso integrale con verdure miste e tofu alla griglia
SPUNTINO	Macedonia di frutta fresca
CENA	Zuppa di verdure + merluzzo al vapore e pane integrale tostato

Nutrizione Sana

**IL TEAM NUTRIZIONE
SANA SVILUPPA PIANI PER
DIVERTICOLI 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 13



Vigonza

Via Noalese Sud 14



Abano Terme

Piazza del Sole e della Pace 9



Monselice

Piazza Mazzini - Galleria Einaudi 18



Castelfranco Veneto

Piazza Europa Unita 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