

# LINEE GUIDA ALIMENTARI E DI STILE DI VITA A SOSTEGNO DEL SISTEMA IMMUNITARIO

**INCREMENTARE I CIBI VEGETALI** specie **VERDURA E FRUTTA** poiché fonte di **VITAMINE, MINERALI, ANTIOSSIDANTI** (preferibilmente biologica)

**Cereali integrali PREFERIBILMENTE SENZA GLUTINE e pseudocereali** per loro natura privi di glutine: riso, miglio, grano saraceno, mais, quinoa, teff, amaranto

**Legumi** lenticchie, ceci, fagioli, piselli, soia (tofu, tempeh)

**Semi oleaginosi** di zucca, girasole, sesamo, lino, noci, mandorle, nocciole, anacardi etc.

**Alimenti fermentati:** crauti, kefir, tempeh, yogurt vegetali senza zuccheri aggiunti

**Oli di prima spremitura a freddo** olio extra vergine di oliva, olio di lino, canapa, etc.

**Pesce di piccola taglia e di mare aperto:** orate, sardine, sarde, branzini, triglie, sgombri, etc

**Incrementare i liquidi:** assumere minimo 1l ½ in accompagnamento a infusi (es zenzero e limone), tisane

## AZIONI CORRETTIVE DELLO STILE DI VITA:











- **CONTENERE, meglio EVITARE I VIZI:** FUMO DI SIGARETTA, ECCESSO di caffè, alcolici; sedentarietà

## CONSIGLI ALIMENTARI

PER LA COLAZIONE

- **IN ALTERNATIVA AL LATTE:** bevande vegetali di mandorla, riso integrale, riso germogliato, miglio, quinoa, grano saraceno, cocco, avena, nocciola, canapa etc; **TÈ VERDE, INFUSO DI ZENZERO E LIMONE**
- **FRUTTA FRESCA, SPREMUTE, CENTRIFUGATI**
- Fiocchi (riso integrale, grano saraceno, quinoa, miglio, avena...), soffiati (riso, grano saraceno, miglio, amaranto), gallette di riso integrale, grano saraceno, quinoa etc
- Yogurt VEGETALI senza zuccheri aggiunti pane di segale, gallette etc

## ALIMENTI FUNZIONALI A SOSTEGNO DEL SISTEMA IMMUNITARIO E DELL'ORGANISMO Azione immunostimolante – antiossidante - depurativa

VITAMINA C 	Agrumi (limone), kiwi, mele, melagrana, frutti rossi (mirtilli ...) etc; spinaci (crudi), cavolo cappuccio (crudo), prezzemolo
VITAMINA E 	<b>Semi oleaginosi:</b> mandorle, nocciole, pinoli, semi di girasole, canapa; <b>Avocado. Oli vegetali spremuti a freddo:</b> olio extra vergine di oliva, canapa, sesamo
MAGNESIO 	Cereali integrali; Semi oleaginosi (mandorle, noci, nocciole, semi di zucca); fichi secchi; legumi; pesce
ZINCO 	<b>Cereali integrali; pesce</b> (crostacei in primis); <b>semi di zucca; legumi</b>
RAME 	<b>Semi oleaginosi:</b> anacardi, noci, nocciole; <b>cereali integrali; legumi</b> (ceci in particolare); <b>sardine, sarde</b>
OMEGA 3 	Pesce azzurro; <b>Semi oleaginosi:</b> semi di lino, semi di canapa, noci e <b>rispettivi oli</b> (olio di lino, canapa, noce)
VITAMINA D 	Uova; pesci grassi, verdure a foglia verde
SELENIO 	<b>Noci del Brasile; cereali integrali</b> riso integrale in primis (variare: riso rosso, nero, "bianco"); <b>pesce</b>
FLAVONOIDI 	<b>Tutta la frutta e verdura. VARIARE. Frutta:</b> agrumi, kiwi, uva, frutti di bosco anche disidratati; <b>Verdura:</b> finocchi, barbabietole; carote, prezzemolo, rucola; <b>curcuma, zenzero, cacao amaro</b> (cioccolato fondente sopra il 70%, senza zuccheri aggiunti), tè verde
GLUTATIONE 	<b>Avocado, noci del Brasile</b> <b>ORTAGGI:</b> carote, cipolle, broccoli, zucca, spinaci, aglio, pomodoro, patate, asparagi, <b>FRUTTA:</b> pompelmo, mele, mirtilli, arance, banane, pesche, melone. <b>SPEZIE DA AGGIUNGERE ALLE PIETANZE:</b> senape, rafano, curcuma, cardamomo, cannella, cumino

I consigli sono di tipo qualitativo e non quantitativo.

Per una dieta completa serve rivolgersi ad un nutrizionista, che dopo opportuna visita clinica e strumentale saprà definire le esigenze e stabilire un piano dietetico.

## PER ESALTARE AL MEGLIO IL POOL DI NUTRIENTI FUNZIONALI PREDILIGERE: ESTRATTI, SUCCHI, CENRIFUGATI DI VERDURA E FRUTTA

### ESEMPIO DI ESTRATTI/CENRIFUGATI

- **RICETTA:** 3 carote + succo di 1 limone + 1 pezzetto di radice di zenzero + ½ mela
- **RICETTA:** 1 pera + succo di 1 limone + 3 carote
- **RICETTA:** 1 manciata di foglie di spinaci e prezzemolo + ½ mela + ½ finocchio + succo di 1 limone + ½ radice di zenzero



**RICETTA INFUSO DI ZENZERO:** 3-4 cm di radice fresca di zenzero oppure 1 cucchiaino di zenzero in polvere, 500 ml di acqua. Aggiungere lo zenzero all'acqua in ebollizione, far bollire per 10-15 minuti, aggiungere scorza di limone bio. Sorseggiare durante il giorno

### CONSUMARE QUOTIDIANAMENTE 5 PORZIONI DI VERDURA E FRUTTA

LA MANO GUIDA IL CONTROLLO DELLE PORZIONI  
1 PORZIONE DI FRUTTA E VERDURA EQUIVALE A

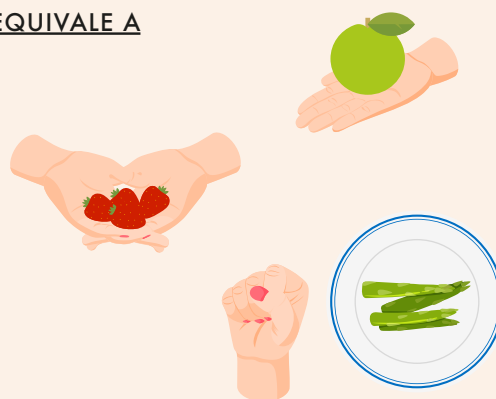
#### UNA MANO PIENA

Per **frutta/verdura di grossa pezzatura** come mela, pera, arancia, pesca, kiwi, banana, pomodoro, barbabietola

#### DUE MANI PIENE

Per **frutta/verdura di piccola/media pezzatura** come fragole, mirtilli, uva, ciliegie, broccoli, carote grattugiate, cavolfiore, ravanelli

Per le **verdure cotte** si può utilizzare il metodo della mano e del pugno



### ALIMENTI DA EVITARE

**Latte (e tutti i latticini, incluso lo yogurt).** **Zuccheri:** zucchero raffinato (bianco ossia saccarosio) glucosio, maltosio, mannitolo, lattosio, galattosio, succo d'acero, succo d'agave, miele, melassa, cioccolato, marmellate, creme, budini, caramelle, biscotti farciti, prodotti di pasticceria in generale, sciroppi, succhi di frutta, gelati, bibite zuccherate etc. **Cereali raffinati:** pane bianco, cereali brillati e farine "bianche". **Carne (rossa).** **Alimenti confezionati** dell'industria alimentare

### ALIMENTI ALTERNATIVI AL LATTE, FORMAGGI YOGURT, PANNA, BURRO, BESCIAMELLA E TUTTI GLI ALTRI ALIMENTI CHE LI CONTENGONO



- «Bevande» non zuccherate di mandorla, riso integrale, avena, miglio, quinoa, grano saraceno, soia, cocco, nocciola, anacardi ecc.;
- Besciamella» e «panna» di riso, avena, miglio, soia, cocco;
- Gelati di riso, lupino, soia, ecc.
- «Formaggio» di riso, mandorle, anacardi, tofu, tempeh

### ALIMENTI DA CONSUMARE CON CAUTELA

Carne bianca (biologica). Zucchero di canna integrale (solo se indispensabile). Come dolcificante preferire zucchero di cocco malto di riso, malto d'orzo, stevia.

*I consigli sono di tipo qualitativo e non quantitativo.*

*Per una dieta completa serve rivolgersi ad un nutrizionista, che dopo opportuna visita clinica e strumentale saprà definire le esigenze e stabilire un piano dietetico.*