

GENA 1

COLAZIONE

Yoghurt, magro	200 g	Dal diario si evince che consumi yogurt, il che è un'ottima scelta! Lo yogurt è un prodotto fermentato benefico per il microbioma intestinale.
		Aggiungete i semi ai vostri pasti, come i semi di chia o di lino e i semi di girasole o di zucca.
		Aggiungi frutta a guscio alla tua colazione, ad esempio noci non salate e noci miste.
Cannella	5 g	Dal diario, si può notare che a volte si aggiunge la cannella: è una buona scelta! Potresti alternare con altre spezie, come il cacao in polvere o la curcuma.
Kiwi, verde	200 g	Sulla base di un diario alimentare di 3 giorni, sembra che tu mangi in media abbastanza frutta al giorno: ottimo lavoro! Continuate così
		Il microbioma intestinale ama la diversità (tipi e colori diversi). Cerca di mangiare frutta e verdura il più possibile varia.

PRANZO

		L'apporto medio di carboidrati al giorno è basso. Per aumentarlo, puoi aumentare il numero di fette di pane o la quantità di cracker.
Petto di pollo	40 g	
Acqua minerale	250 ml	Cerca di ridurre il consumo di bevande gassate e alcoliche (come bevande analcoliche).
Pane, integrale	140 g	Abbiamo visto che mangi prodotti integrali: molto buoni! I cereali integrali fanno bene alla flora intestinale.
Cetriolo	300 g	Sulla base di un diario alimentare di 3 giorni, sembra che tu mangi in media abbastanza verdure al giorno: ottimo lavoro! Continuate così
Hummus	30 g	L'humus è un prodotto a base di ceci (che sono legumi). I legumi sono ottimi per la salute dell'intestino, quindi ben vengano!

CENA

		Aggiungi verdure fermentate alla tua dieta, come kimchi o crauti. Questo fa bene al microbioma intestinale. Questo può essere fatto durante il pranzo o la cena o come spuntino.
		Aggiungi l'aglio, il porro e la cipolla alla tua cena. La ricerca mostra che l'aggiunta di verdure fa bene al microbioma intestinale.
		Aggiungi legumi alla tua cena. Un cucchiaino di legumi si adatta bene, ad esempio, a piatti di riso o pasta.
		Cucina e arrostisci con oli vegetali.
Pane di segale	70 g	Sostituire i prodotti a base di cereali bianchi (come il riso bianco, gli impasti o la pasta) con prodotti a base di cereali integrali (come il riso integrale, gli impasti o la pasta a base di cereali integrali).
Latte di mucca, intero	200 ml	Sostituire il latte o le bevande vegetali con lo yogurt (vegetale). Lo yogurt contiene batteri naturali sani che fanno bene al microbioma intestinale.
Coriandolo	5 g	
Zuppa di lenticchie	200 g	

SPUNTINI

		Vediamo che il tuo apporto proteico è basso. Prova ad aumentarlo aggiungendo prodotti ricchi di proteine alla tua dieta durante i pasti principali o come spuntino intermedio. I prodotti ricchi di proteine includono: kefir, yogurt (vegetale), uova, latte (vegetale) e/o legumi.
		Aggiungi frutta a guscio come spuntino, ad esempio noci non salate o miste.
Banana, cavendish, sbucciata	100 g	
Bevanda energetica	250 ml	
Acqua minerale	250 ml	

BEVANDE

Aggiungi kefir al tuo apporto quotidiano di liquidi. Ciò è possibile, ad esempio, tra o al pasto principale (colazione, pranzo o cena). Kefir è una bevanda fermentata favorevole al microbioma intestinale.

Prova il kombucha come bevanda.

Bevi il tè almeno 3 volte al giorno. Preferibilmente verde, zenzero, nero o tisane.

Bevi abbastanza acqua (almeno 1,5 a 2 litro). È importante introdurre abbastanza liquidi perché questo promuove la digestione.