

LA DIETA COMPLETA ALLEGGERITA

UTILE PER GUARIRE TUTTI I DISTURBI DIGESTIVI

La dieta alleggerita viene consigliata spesso dal naturopata per guarire molti disturbi digestivi come la gastrite, il reflusso, varie infiammazioni intestinali, problemi di fegato ecc...

La dieta alleggerita in pratica è l'alimentazione secondo la piramide alimentare (vedi foglio informativo piramide alimentare), con la differenza che vengono esclusi alcuni alimenti troppo pesanti e che vengono ristretti i metodi di cottura.

IL MODO DI COTTURA DEGLI ALIMENTI:

PESANTE: NO

Friggere
Impanare
Gratinare

LEGGERO: SÌ

bollire
cuocere al vapore
stufare
grigliare
cuocere al forno (nell'alluminio)

GLI ALIMENTI IN GENERALE:

PESANTI

Grassi, soprattutto se animali
Pietanze piccanti o troppo salate
Tropo caldi o troppo freddi
Verdura flatulenta (cavoli, cipolle, fagioli)

Cereali in grani interi
Frutta immatura
Alcolici
Caffè, tè
Zucchero raffinato

LEGGERI

pochi grassi vegetali polinsaturi
erbe aromatiche
a temperatura ambiente
verdura non flatulenta (carote, sedano, piselli, zucchine, patate, rape, insalata, pomodori....)
farine, semole, cereali più morbidi come miglio
frutta matura
centrifughe di verdura
tisane
miele, zucchero integrale

Ogni persona è diversa, così come lo sono i suoi sintomi. Per questo la dieta alleggerita è solo una direttiva che aiuta a trovare il proprio equilibrio individuale. Tutti gli alimenti che non provocano disturbi sono consentiti, anche se nella lista "NO", mentre sono in ogni caso da evitare gli alimenti che provocano disturbi, anche se nella lista "SI".

Un altro fattore importante per la corretta digestione è la quantità di cibo, che non deve essere eccessiva.

Inoltre, per una buona digestione, è importante prendersi sufficiente tempo per mangiare, mangiare tranquilli senza rumori o altri fattori disturbanti, non parlare di lavoro o di problemi durante il pasto, non alzarsi né durante il pasto né subito dopo.

TABELLA DETTAGLIATA DEGLI ALIMENTI:

PESANTI

LEGGERI

MINESTRE

Minestre troppo grasse con molta verdura
flatulenta o fagioli, o con formaggio o
croutons

tutte le altre minestre sono ottime per la
digestione

LE MINESTRE DI VERDURA SONO IL PASTO MAGGIORMENTE DIGERIBILE

CARNE

Carni grasse come anatra, agnello, maiale
carne assieme a pasta o pane
carne troppo piccante
insaccati, pancetta e simili

carne magra, come manzo, pollo, tacchino,
selvaggina, coniglio, alcune parti del maiale
in piccole dosi anche il prosciutto magro, la
bresaola, l'affettato di pollo o tacchino

LIMITARE IL CONSUMO DI CARNE A 2 VOLTE LA SETTIMANA: E' PESANTE IN GENERALE

PESCE

Pesce molto grasso come tonno o sardine
in olio di oliva, anguilla, carpa.

tutti gli altri pesci se cucinati senza troppi grassi,
anche il tonno o lo sgombero al naturale.

SUGHI E SALSE

Maionese e salse con la base di maionese,
salse grasse o piccanti
sugo al pomodoro

sugo di carne o di pesce senza troppi grassi
besciamella
sughi di verdura

PESANTI

LEGGERI

UOVA

Uova sode, uova con pancetta, omelette

frittata (senza farina), uova strapazzate, uova in camicia, uova alla coque, uova all'occhio cotte con pochi grassi, crepes

LIMITARE LE UOVA A CA. 6-7 LA SETTIMANA: SONO PESANTI IN GENERALE

LATTICINI

Yogurt con frutta secca, formaggi stagionati, formaggi al pepe, gorgonzola, formaggio fuso, torte di formaggio, soufflé, panna, mascarpone.

latte, yogurt, quark, ricotta, cottage cheese, formaggi delicati come casatella, latteria, fontal, brie, camembert, emmenthal, stracchino.

FARE ATTENZIONE ALL'INTOLLERANZA AL LATTOSIO: MOLTI NON SANNO DI AVERLA!

LEGUMI

Tutti i fagioli interi

fagioli cotti molto bene e tritati
farina di ceci o di altri legumi, piselli ben cotti, tofu, germogli di soia, latte di soia, farina di soia

VERDURA

Fagioli, cavoli eccetto broccolo e cavolfiore, rafano, peperoni, funghi, rabarbaro, crauti, cipolle, , rapanelli, aglio, porro, cetriolini, germogli piccanti, olive

melanzane, carciofi, sedano, broccoli e cavolfiore, cicoria, piselli, finocchio, cetrioli, carote, taccole, cavolo rapa, bietta, zucca, insalate di tutti i tipi, mais, rape, zucchini, spinaci, asparagi, pomodori

CONSUMARE ALMENO 5 MANCIATE DI VERDURA AL GIORNO

PATATE

Patate fritte, chips, patate arroste, crochette, insalata di patate, gratin di patate.

patate lesse, purè, pommes duchesses, patate al forno, patate con un sugo leggero.

PREFERIRE LE PATATE ALLA PASTA E AL PANE: SONO MOLTO PIU' DIGERIBILI E SANE

PESANTI

LEGGERI

CEREALI

Muesli croccanti con grassi e zuccheri
Chicchi interi di frumento, farro, orzo, segale

I cereali sono facilmente digeribili, se non cotti con troppi grassi, ma sono da considerare le debolezze specifiche della singola malattia, soprattutto per quanto riguarda i disturbi intestinali. In ogni caso sono da preferire i cereali più morbidi e ricchi come miglio, riso, amaranto, avena, invece di frumento, farro, segale, orzo.

PANE E PRODOTTI DA FORNO

Pizza, torte salate, pasta sfoglia, dolci ricchi di grassi o zucchero raffinato, pane cotto male, pasta frolla, brioches

pane ben cotto di tutti i tipi, grissini, crackers, fette biscottate, panini dolci, torte secche con pochi grassi e poco zucchero come cakes, muffins, biscotti con pochi grassi e poco zucchero

LIMITARE I PRODOTTI DA FARINA RAFFINATA

ALTRI DOLCI

Cioccolato, marzapane, torrone, caramelle, gelati, sorbetti, dolcificanti

budini, creme, marmellate e gelatine, miele, melassa castagne, frullati

LIMITARE I DOLCI IN GENERALE, MEGLIO CONSUMARE QUELLI FATTI IN CASA

FRUTTA

Frutta immatura, frutta secca, frutta candita, ribes, ciliegie, prugne, gocce d'oro, mirtilli rossi, uva, rabarbaro

tutti gli altri tipi di frutta

CONSUMARE FRUTTA TUTTI I GIORNI

NOCI E FRUTTA SECCA

Tutti i tipi di noci e frutta secca

castagne

PESANTI

LEGGERI

GRASSI

Burro fuso, lardo, maionese, grasso di cocco

burro, margarina, tutti i grassi vegetali in piccole quantità

QUANTITA' CONSIGLIATA DI GRASSI: 1 CUCCHIAIO AL GIORNO IN TOTALE

SPEZIE

Spezie piccanti, cipolle, aglio, rafano

erbe aromatiche, spezie non piccanti, senape non piccante, salsa di soia, aceto, succo di limone

BEVANDE

Caffè, tè, succo di mela, bevande alcoliche
bevande gasate, bevande zuccherate

acqua, tisane, succhi di frutta e di verdura,
centrifughe, bevande a base di latte non zuccherate

BERE MOLTO (1.5 -2 L) PER AIUTARE LA DIGESTIONE

Aggiungere alla tabella le proprie esperienze: