



# DIETA PER IL REFLUSSO

*Fit*PRIME  
LIFESTYLE

# AVVERTENZE

---

Di seguito trovi un esempio di *dieta per il reflusso gastroesofageo* per l'intera settimana.

Gli esempi dietetici presentati non intendono in alcun modo sostituire il parere di un medico, di altri operatori sanitari o professionisti del settore. Se soffri di particolari patologie, intolleranze alimentari o problemi di salute, consulta sempre il tuo medico di fiducia prima di seguire qualsiasi piano alimentare.

Tra gli **alimenti da evitare**: cioccolata, caffè, alcol, cibi fritti e piccanti, alimenti ricchi in grassi, hot dogs, arance, succo di agrumi e pomodori rossi.

**Si consiglia di**: evitare il fumo anche passivo; non coricarsi nelle 3-4 ore successive al pasto; raggiungere e mantenere il peso corporeo fisiologico perché sovrappeso e obesità peggiorano il reflusso.

Tutte le verdure e i cibi contenuti devono essere freschi e/o cotti al vapore, alla griglia o al forno. Si consiglia di evitare o ridurre al minimo le frittiture.

Bevi almeno 2 litri di acqua liscia al giorno e limita e/o elimina il consumo di alcol e bevande zuccherate.

Non eccedere con le quantità di sale. In caso di attacchi di fame improvvisi puoi consumare cetrioli o finocchi crudi, senza condimenti.

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 1

---

## **Colazione**

Latte di mucca parzialmente scremato - Fette biscottate integrali - 1 frutto di stagione (no arancia)

## **Spuntino (metà mattina)**

Mela

## **Pranzo**

Insalata mista - Zuppa di legumi con pasta integrale - Olio EVO

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Yogurt bianco magro

## **Cena**

Zucchine al vapore - Pane integrale - Petto di pollo alla piastra - Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 2

---

## **Colazione**

Yogurt bianco magro - Fiocchi d'avena - Frutti rossi

## **Spuntino (metà mattina)**

Fragole

## **Pranzo**

Vellutata di zucca - Riso basmati - Parmigiano - Olio EVO

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Noci secche non salate

## **Cena**

Insalata di carote - Filetto di salmone al limone cotto alla piastra - Pane integrale

## SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 3

---

### **Colazione**

Latte di mucca parzialmente scremato - Biscotti ai cereali - 1 fruttosi stagione (no arancia)

### **Spuntino (metà mattina)**

Mandorle secche

### **Pranzo**

Verdure grigliate - Mix di cereali - Tonno al naturale - Olio EVO

### **Spuntino (metà pomeriggio)**

Yogurt

### **Cena**

Pane integrale - Frittata di cipolle e zucchine - Insalata finocchi - Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 4

---

## **Colazione**

Pane integrale tostato - Ricotta di mucca - Confettura 100% frutta

## **Spuntino (metà mattina)**

Mela

## **Pranzo**

Insalata mista - Vellutata di ceci - Crostini di pane integrale - Olio EVO

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Pistacchi non salati

## **Cena**

Petto di tacchino ai funghi - Pane integrale - Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 5

---

## **Colazione**

Latte di mucca parzialmente scremato - Cereali integrali - 1 frutto di stagione (no arance)

## **Spuntino (metà mattina)**

Fragole

## **Pranzo**

Broccoli al vapore - Pasta integrale - Ricotta di mucca - Olio EVO

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Kefir - Noci

## **Cena**

Seppie in umido - Piselli - Insalata di finocchi - Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 6

---

## **Colazione**

Yogurt bianco magro - Tè al limone - Biscotti secchi - 1 frutto di stagione (no arancia)

## **Spuntino (metà mattina)**

Mela

## **Pranzo**

Zuppa di lenticchie con farro - Broccoli al vapore - Olio EVO

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Parmigiano - Mela cotta

## **Cena**

Spinacine in insalata - Carne di bovino - Pane Integrale - Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 7

---

## **Colazione**

Latte di mucca parzialmente scremato - Pane integrale tostato - Confettura 100% frutta

## **Spuntino (metà mattina)**

Nocciole

## **Pranzo**

Riso basmati - Uova sode - Verdure miste - Olio EVO

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Yogurt bianco magro - Frutti rossi

## **Cena**

Merluzzo al forno - Patate - Zucchine - Olio EVO



**IL TUO PIANO  
PERSONALIZZATO A 49€**

**RISPARMIA IL 70% GRAZIE ALLO SCONTO DEL MESE**

**APPROFITTA SUBITO!**