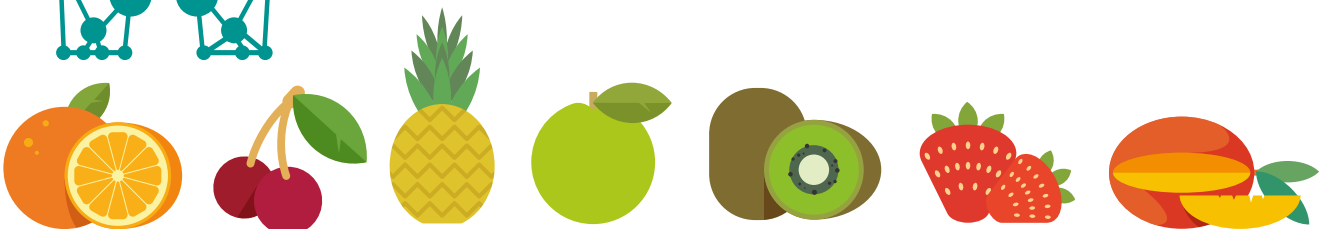


# PIANO GUIDA per un'ALIMENTAZIONE FUNZIONALE alle DIFESE IMMUNITARIE



Prodeco  Pharma  
*etica per natura*



# IL MIO PIANO GUIDA ALIMENTARE PER FAVORIRE LA FUNZIONE DIFENSIVA DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Per svolgere le proprie funzioni l'organismo necessita di ossigeno, acqua e nutrienti essenziali: carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali. Una dieta variegata, ricca di frutta e verdura, a base di cibo biologico e integrale fornisce il giusto apporto alimentare per l'equilibrio del sistema immunitario e della nostra salute.

**La prima e più efficace azione per sostenere la funzione difensiva del sistema immunitario è condurre un corretto stile di vita.** Il nostro organismo è in grado, quasi sempre, di superare l'aggressione ad opera di virus, batteri, funghi, purché lo si mantenga in buona salute e purché gli si rivolga la giusta attenzione. Il microbiota intestinale, quell'insieme di microrganismi che popola l'intestino e ne favorisce la funzionalità sin dalla nascita, è anche implicato nello sviluppo del sistema immunitario e nella produzione di molecole che regolano le stesse risposte **immunitarie**.

**A tal proposito, la varietà e la qualità degli elementi nutritivi introdotti col cibo assumono una valenza rilevante per la salute del sistema immunitario e non solo.**

Le sostanze che hanno dimostrato di avere una maggiore azione nel favorire l'azione di difesa naturale dell'organismo e la rimozione delle tossine sono prebiotici, probiotici, vitamine e antiossidanti.

## PIANO GUIDA L'ALIMENTAZIONE CONSIGLIATA PER SOSTENERE E RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

### LINEE GUIDA QUOTIDIANE:



- **Prediligere i cereali integrali a colazione e a pranzo**
- **Assumere alimenti fermentati: crauti, yogurt vegetale senza zuccheri aggiunti, carote, tempeh**
- **Preferire proteine del pesce** (pesce azzurro), **dei legumi, del tofu e carni bianche BIO** (consumo limitato)
- **Utilizzare le spezie in cucina: zenzero, origano, cannella, curcuma, cardamomo, maggiorana, rosmarino**
- Bere **tè verde, tè rosso, tisane e infusi di zenzero e limone**
- Idratarsi **con costanza durante tutto l'arco della giornata**, preferendo acque oligominerali naturali iposodiche
- **Consumare olio extravergine d'oliva spremuto a freddo, oppure un mix di oli**

**RICETTA:** Procurare una bottiglia di vetro (capienza 500 ml). dividerla in 6 parti. Riempirla con 4 parti di olio extra vergine d'oliva, 1 parte di olio di lino, 1 parte di olio di canapa. Conservare in frigo e utilizzare a crudo in rotazione al tradizionale olio extra vergine d'oliva.

**Mix di oli per promuovere l'apporto degli Omega 3 (azione antinfiammatoria e favorente la funzionalità del sistema immunitario).**

**VITAMINA D:** da marzo a novembre è caldamente consigliata **l'esposizione al sole** per almeno 10/15 minuti al giorno in modo da favorire la produzione della vitamina D.

Nel restante periodo dell'anno, da novembre a marzo, si consiglia di effettuare regolarmente le analisi del sangue per accertarsi che nell'organismo ci sia una quantità sufficiente di vitamina D rispetto ai parametri suggeriti.







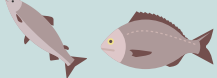







Nel caso in cui i valori ematici fossero inferiori a quelli consigliati, si suggerisce di aumentare il consumo di **pesce azzurro e uova BIO**. Consultare il medico per valutarne una eventuale integrazione.





# ALIMENTI FUNZIONALI AL SOSTEGNO DEL SISTEMA IMMUNITARIO

dall' azione immunostimolante, antiossidante, depurativa

<p><b>VITAMINA C</b></p> 	<p>Agrumi (arancia, limone, pompelmo), kiwi, mele, melagrana, frutti rossi (mirtilli, more, fragole); ortaggi a foglia verde, come spinaci (crudi), cavolo cappuccio (crudo), cavolo rosso (crudo), prezzemolo, rucola, sedano.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essendo una vitamina che si ossida facilmente e si perde con la cottura ad alte temperature, è preferibile la cottura al vapore.</li> <li>• Gli agrumi andrebbero tenuti in frigo e mangiati o bevuti subito, in caso di spremute.</li> </ul>
<p><b>VITAMINA E</b></p> 	<p>Mandorle, nocciole, pinoli, semi di girasole, canapa; avocado. Oli vegetali spremuti a freddo (olio extra vergine di oliva, canapa, sesamo).</p>
<p><b>VITAMINA A</b></p> 	<p>Carota, rucola, zucca, melone, radicchio a foglia verde, spinaci, cavoli, albicocche, uovo.</p>
<p><b>MAGNESIO</b></p> 	<p>Cereali integrali (miglio, riso integrale); mandorle, noci del Brasile, nocciole, semi di zucca; fichi secchi; legumi; pesce; spinaci (crudi).</p>
<p><b>ZINCO</b></p> 	<p>Cereali integrali (avena); pesce (crostacei, alici, seppie, calamari); semi di zucca, di canapa, sesamo e girasole; pinoli, mandorle, legumi; carne bianca (tacchino).</p>
<p><b>RAME</b></p> 	<p>Anacardi, noci, nocciole; cereali integrali; legumi (ceci in particolare); sardine, sarde.</p>
<p><b>OMEGA 3</b></p> 	<p>Pesce azzurro di piccola taglia (sgombro, alici, sardine); noci, semi di canapa decorticati, semi di lino macinati, olio di lino, di canapa, di avocado.</p>
<p><b>VITAMINA D</b></p> 	<p>Uova; pesce (sarde, sgombro, aringhe).</p>
<p><b>SELENIO</b></p> 	<p>Noci, anacardi, semi di chia; cereali integrali riso integrale (riso integrale rosso, nero e bianco); pesce (filetto di rombo), asparagi.</p>
<p><b>POLIFENOLI</b></p> 	<p>Agrumi, kiwi, uva, frutti rossi, freschi o disidratati (mirtilli, more, lamponi, ribes, fragole) finocchi, barbabietole; carote, prezzemolo, rucola; curcuma, zenzero, cacao amaro (cioccolato fondente superiore il 70%, senza zuccheri aggiunti), tè verde.</p>
<p><b>GLUTATIONE</b></p> 	<p>Avocado, noci del Brasile, carote, cipolle, broccoli, zucca, spinaci, aglio, pomodoro, patate, asparagi, pompelmo, mele, mirtilli, arance, banane, pesche, melone.</p>
<p><b>ACIDO FOLICO</b></p> 	<p>Asparagi, biette, fagiolini, spinaci, cavolfiori, carciofi, scarola, cavolo cappuccio, fave, fagioli, ceci, lenticchie, piselli.</p>
<p><b>ALIMENTI PREBIOTICI</b></p> 	<p>Radicchio, carciofi, cardi, cicoria, tarassaco, topinambur, piselli, porri, asparagi, riso integrale, orzo, avena, prugne secche.</p>
<p><b>ALIMENTI PROBIOTICI</b></p> 	<p>Alimenti fermentati come yogurt (preferire la versione vegetale senza zuccheri aggiunti), kefir d'acqua, verdure fermentate (crauti), tè kombucha, miso (alimento della tradizione macrobiotica); tempeh (derivato dalla soia).</p>



## PROPOSTA ALIMENTARE

**Si consiglia di variare le combinazioni e scegliere il mix di verdure consultando la tabella generale degli alimenti funzionali al sostegno del sistema immunitario**

Prediligere alimenti di provenienza biologica e a KM 0

INIZIARE IL PASTO CON UNA PORZIONE DI VERDURA. PER IL CONDIMENTO ALTERNARE OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA, DI LINO O DI CANAPA (oppure si veda la ricetta Mix di Oli), SUCCO DI LIMONE O ACETO DI MELE. Guarnire con semi di sesamo, chia, canapa, girasole, zucca, lino.

### GIORNO 1

#### COLAZIONE



Yogurt vegetale con l'aggiunta di fiocchi d'avena integrali, una manciata di noci e un frutto di stagione a pezzi

Una tazza a scelta tra tè verde o una tisana

#### SPUNTINO



Cioccolato fondente superiore al 70%

#### PRANZO



Riso rosso integrale con piselli, trito di mandorle e prezzemolo

Contorno: Radicchio rosso e carote

Pane integrale

#### ALTERNATIVA PRANZO SETTIMANA 2



Insalatona con avocado, gamberetti, rucola, radicchio, cavolo rosso (crudo), cavolo cappuccio, ceci, pinoli, basilico, crauti

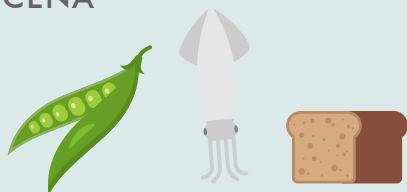
Pane integrale

#### MERENDA



Un frutto di stagione e una manciata di mandorle

#### CENA

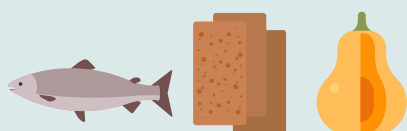


Seppie con piselli

Contorno: verdura fresca di stagione con un cucchiaino di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa, zucca)

Pane integrale

#### ALTERNATIVA CENA SETTI- MANA 2



Vellutata di zucca e porri con trito di noci, mandorle e rosmarino e crostini di pane integrale

Un filetto di sgombro (sgocciolato)

Pane integrale

## GIORNO 2

### COLAZIONE



Fette biscottate con un velo di marmellata di mirtillo senza zuccheri aggiunti

Una manciata di mandorle

Una tazza a scelta tra tè verde o una tisana

### SPUNTINO



Frullato di frutta con bevanda vegetale

### PRANZO



Pasta al farro con pesto e anacardi tritati

Contorno: insalata, rucola, pomodori da insalata con un cucchiaino di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa, zucca)

Pane integrale

### ALTERNATIVA PRANZO SETTIMANA 2



Carne bianca (es. tacchino) con verdure cotte (biette, cicoria)

Pane integrale

### MERENDA



Un frutto di stagione

### CENA



Zuppa di legumi e cereali con prezzemolo (es. orzo e ceci; farro e piselli; miglio e lenticchie rosse, ecc.).

Contorno: finocchi e carote crudi

Pane integrale biscottato da aggiungere a piacere all'interno della zuppa

### ALTERNATIVA CENA SETTIMANA 2



Vellutata di carote, guarnita con zenzero fresco grattugiato, ceci bolliti, semi di chia, maggiorana.

Una fettina di petto pollo con un filo d'olio

Pane integrale

## GIORNO 3

### COLAZIONE



Una tazza di bevanda di mandorla senza zuccheri aggiunti con l'aggiunta di cereali integrali con cacao amaro

Pera con buccia

Una tazza di tè verde

### SPUNTINO



Una manciata di noci o nocciole

### PRANZO



Legumi misti con cereali (orzo, avena, farro) e curcuma

Un uovo alla coque

Pane integrale

### ALTERNATIVA PRANZO SETTIMANA 2



Pasta di grano saraceno con zucca, noci e trito di rosmarino



Contorno: insalata mista di lattuga, carote e olive

Pane integrale

### MERENDA



Fette croccanti integrali alla segale o pane di segale con un velo di marmellata di mirtillo senza zuccheri aggiunti

<b>CENA</b> 	Insalata di calamari bolliti con patate, prezzemolo e capperi Contorno: fagiolini lessi e spinaci Pane integrale
<b>ALTERNATIVA CENA SETTIMANA 2</b> 	Minestra di riso integrale o avena con verdure, semi di chia e maggiorana Fesa di tacchino Pane integrale

## GIORNO 4

<b>COLAZIONE</b> 	Pane integrale con un velo di marmellata alla fragola Una manciata di nocciole Una tazza di tè verde o tisana
<b>SPUNTINO</b> 	Yogurt vegetale al mirtillo con l'aggiunta di qualche noce
<b>PRANZO</b> 	Riso integrale o avena con asparagi, pinoli e prezzemolo Insalata verde mista Pane integrale
<b>ALTERNATIVA PRANZO SETTIMANA 2</b> 	Pasta di legumi con olive, capperi, scorza di limone finemente grattugiata e maggiorana Pane integrale
<b>MERENDA</b> 	Una pera e del cioccolato fondente (minimo 75% di cacao)
<b>CENA</b> 	Tofu affumicato con cicoria, olive, pomodori essiccati, acciughe Contorno: carciofi e catalogna con timo, maggiorana e un cucchiaino di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa, zucca) Pane integrale
<b>ALTERNATIVA CENA SETTIMANA 2</b> 	Zuppa con verdure di stagione e crostini di pane integrale all'aglio e basilico Alici al forno Pane integrale



## GIORNO 5

### COLAZIONE



Uovo alla coque e pane tostato con composta di frutta (albicocca o pesca)

Una tazza a scelta tra tè verde o una tisana

### SPUNTINO



Una banana

### PRANZO



Quinoa con tofu affumicato, panna di riso, trito di basilico o maggiorana essiccata

Pane integrale

### ALTERNATIVA PRANZO SETTIMANA 2



Insalatona con: uova, carote, olive, pinoli, broccoli cotti al vapore, cipolla rossa, capperi, finocchio

Amalgamare tutti gli ingredienti con yogurt vegetale

Pane integrale

### MERENDA



Una manciata di nocciole e uva sultanina

### CENA



Insalata con avocado, pomodorini, maggiorana o origano, spinaci (crudi), sgombro e gamberetti

Pane integrale

### IN ALTERNATIVA CENA SETTIMANA 2



Tacchino o pollo con curcuma e zenzero

Una insalata mista con carote e finocchi

Pane integrale

## GIORNO 6

### COLAZIONE



Fette biscottate integrali con un velo di nocciolata

Un bicchiere di spremuta d'arancia o di agrumi

### SPUNTINO



Uva e noci di macadamia

### PRANZO



Pasta integrale con radicchio e noci.

Insalata verde mista

Pane integrale

### ALTERNATIVA PRANZO SETTIMANA 2



Orata o insalata di polpo con patate, sedano, olive, prezzemolo



Insalata verde mista

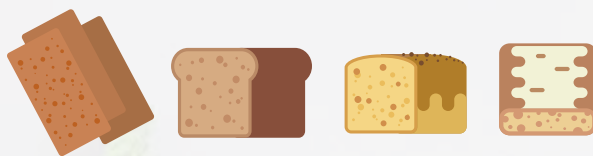
Pane integrale

### MERENDA



Yogurt vegetale con frutta secca

<p><b>CENA</b></p> 	<p>Vellutata di verdure di stagione con avena</p> <p>Farinata di ceci o burger di legumi o una porzione di ceci con zenzero</p> <p>Contorno: broccoli al vapore con filetti d'acciuga</p> <p>Pane integrale</p>
<p><b>IN ALTERNATIVA CENA SETTIMANA 2</b></p> 	<p>Tacchino o pollo con curcuma e zenzero.</p> <p>Insalata mista con carote e finocchi</p> <p>Pane integrale</p>



**ALTERNATIVA AL PANE INTEGRALE:** pane di segale, pane ai cereali gallette di riso (meglio non abusarne)



### IDRATAZIONE

Durante i pasti principali è consigliato bere non oltre i 600-700 ml d'acqua, pari a due o tre bicchieri. Migliora la consistenza degli alimenti rendendoli più digeribili. Eccedere nell'assunzione di liquidi durante i pasti può far sì che i succhi gastrici allunghino i tempi dei processi di digestione. Durante la giornata si suggerisce di bere circa 1,5-2 litri d'acqua, meglio se con basso residuo fisso.

I consigli sono di tipo qualitativo e non quantitativo. La presente non è un piano dietetico ma una guida alimentare funzionale al sostegno del sistema immunitario e all'utilizzo consapevole degli alimenti e dei loro benefici.



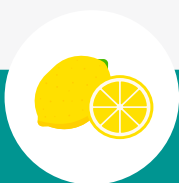
## PROPOSTE DI BEVANDE PER LA COLAZIONE

- tè verde, rosso
- infuso di zenzero. RICETTA: 2-3 cm di radice di zenzero fresco, oppure ½ cucchiaino di zenzero in polvere, 250 ml di acqua. Aggiungere lo zenzero all'acqua in ebollizione, far bollire per 5 minuti, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare e aggiungere del succo di limone.
- Bevanda vegetale di mandorla, riso integrale, avena, soia, cocco, grano saraceno, miglio
- Caffè di cicoria, orzo
- Estratti di verdura e frutta
- Spremuta di agrumi (arancia, limoni, pompelmo)
- Succo di melagrana, mirtillo



## ALTERNATIVE PER LA COLAZIONE

### PROPOSTA. 1



Pane integrale (es. segale, farro) o fette biscottate integrali con composta di frutta senza zuccheri aggiunti (es. mirtilli, more, agrumi, frutti di bosco). Spremuta di agrumi (arancia, pompelmo, limone) o succo di melagrana. Tè verde.



### PROPOSTA. 2



Porridge: 1 bicchiere di bevanda vegetale (es. avena, soia, riso integrale) a cui aggiungere 4 cucchiai di fiocchi d'avena integrali\*, scaglie di cioccolato fondente superiore al 70%, cannella, nocciole, mandorle, noci, mirtilli (freschi o disidratati), mela. Infuso di zenzero e limone.

\*Alternative ai fiocchi di avena: fiocchi di riso integrale, grano saraceno, quinoa, miglio, orzo. Soffiati di riso, grano saraceno, miglio, amaranto. Gallette di riso integrale, grano saraceno, quinoa, farro, ecc.



### PROPOSTA. 3



Yogurt vegetale bianco a cui aggiungere frutta fresca o disidratata (es. fichi, mirtilli, prugne, albicocche, ribes), mandorle tritate, semi di chia o lino. Pane integrale con marmellata senza zuccheri aggiunti. Spremuta di agrumi (arancia, pompelmo, limone) oppure estratto\* (da evitare in caso di gastrite).

\* Ingredienti per l'estratto: 3 carote + succo di 1 limone + 1 pezzetto di radice di zenzero + ½ mela



## ALTERNATIVE PER LO SPUNTINO:

Per beneficiare delle proprietà salutari degli alimenti si suggerisce di consultare la tabella degli alimenti funzionali al sostegno del sistema immunitario.

- 1 manciata di noci, mandorle, nocciole, pinoli
- 1-2 frutti di stagione
- Yogurt vegetale con frutta secca
- Cracker o gallette di riso, avena o legumi
- Cioccolato fondente superiore al 70%
- Frullato di bevanda vegetale:

### Ingredienti e ricetta:

1 pera, ½ bicchiere di bevanda d'avena o soia o mandorla. Frullare tutto fino a ottenere un composto omogeneo e privo di grumi. Servire in un bicchiere e guarnire con noci o mandorle tritate.



- Castagne
- Spremuta di agrumi o estratto o centrifugato:

### Ingredienti:

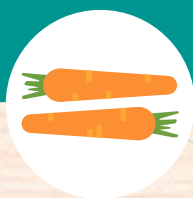
1 melograno + 1 mela + 1 carota + zenzero

### Oppure

1 pera + succo di 1 limone + 3 carote + zenzero

### Oppure

1 manciata di foglie di spinaci e prezzemolo + ½ mela + ½ finocchio + sedano + succo di 1 limone + radice di zenzero





## COSA INDEBOLISCE IL SISTEMA IMMUNITARIO?

**Troppo sale** riduce le difese immunitarie e quindi la possibilità di impedire le infezioni. Eccedere è molto più semplice di quel che si crede. Stesso meccanismo avviene introducendo **troppi zuccheri**, responsabili dello squilibrio della microflora intestinale. **Anche il consumo di alcol** nel tempo riduce le capacità del sistema immunitario di fronteggiare virus, batteri, miceti, rendendo l'organismo più sensibili alle infezioni.

**Latte e latticini** sono tra gli alimenti che maggiormente influiscono sulla salute del sistema immunitario e intestinale. In alternativa al latte vaccino e ai prodotti caseari si consiglia di preferire bevande vegetali a base di mandorla, riso integrale, avena, soia, cocco, grano saraceno, miglio; "formaggio" vegetale di anacardi o riso integrale, mandorle; tofu o tempeh.

### Per sostenere la corretta funzionalità del sistema immunitario è consigliato:

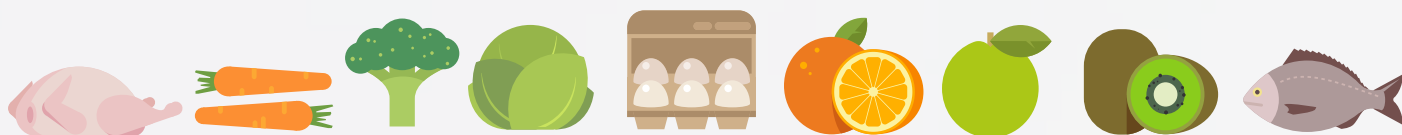
- ✓ **Ridurre carne rossa, latte e derivati.**
- ✓ **Ridurre o, meglio, evitare gli alimenti confezionati** (ricchi di zuccheri e grassi).
- ✓ **Aumentare i cibi vegetali, soprattutto verdura fresca, cereali integrali** con poco glutine, legumi e frutta sia fresca che secca.
- ✓ **Bere circa 1,5-2 litri di acqua al giorno**, meglio se con basso residuo fisso.
- ✓ **Dormire almeno 7-8 ore a notte.**
- ✓ **Abolire gradualmente i propri vizi** (fumo, caffè, alcolici).
- ✓ **Avere un animo sereno per ridurre al minimo le condizioni di stress.**
- ✓ **Ritagliare un po' di tempo ogni giorno per la lettura e/o la meditazione** e per fare qualcosa che piace, rilassa e gratifica. Nei periodi di stress, se è possibile, svolgere attività fisica all'aperto e respirare aria buona.












# DISTRIBUZIONE CONSAPEVOLE DEGLI ALIMENTI PER UN CORRETTO STILE ALIMENTARE

Assicurati di assumere i seguenti alimenti durante la settimana:



## DISTRIBUZIONE CONSAPEVOLE

CATEGORIA DI ALIMENTI	ASSUNZIONE INDICATIVA
Cereali integrali o pseudo cereali 	3 porzioni al dì (limitare il consumo a cena)
Verdura 	2/3 porzioni al dì
Frutta 	2 porzioni al dì (lontano dai pasti)
Semi oleaginosi 	2/3 cucchiaini al dì (distribuiti nell'arco della giornata)
Legumi 	4/5 porzioni a settimana
Pesce 	3/4 porzioni a settimana
Carne bianca e uova BIO 	2/3 porzioni a settimana

**Variare il colore degli ortaggi è una buona strategia per assimilare tutti i nutrienti necessari:**



**VERDE** (mele, asparagi, basilico, biette, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, spinaci, kiwi, ecc.): attività depurativa, antiossidante, cardioprotettiva e rigenerante dei tessuti.



**GIALLO-ARANCIO** (limoni, carote, zucca, ecc.): attività depurativa, anti-infiammatoria, immunomodulante, energetica e antistress.



**ROSSO-ARANCIO** (angurie, arance rosse, barbabietole, ciliegie, fragole, pomodori, ravanelli, ecc.): attività depurativa, antiossidante, cardioprotettiva, di rinforzo per il sistema immunitario e per la vista.



## SCELTE ALIMENTARI VOLTE A RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

### CATEGORIE ALIMENTARI e RISPETTIVE VARIETÀ



<b>CEREALI SENZA GLUTINE</b>	Riso integrale (rosso, nero, ecc.), miglio, teff, mais, sorgo.
<b>PSEUDO CEREALI (naturalmente privi di glutine)</b>	Quinoa, grano saraceno, amaranto (sciacquare prima della cottura).
<b>CEREALI CON GLUTINE</b>	Farro, orzo, avena, segale, frumento, "grani antichi" (Saragolla, Senatore Cappelli, Gentil Rosso, Maiorca, Russello, Timilia).
<b>VARIETÀ DI CEREALI E DERIVATI per la colazione e i pasti</b>	Galette, fiocchi soffiati, fette biscottate, pane tostato integrale di farro, orzo, avena, segale, frumento, miglio, riso, grano saraceno, quinoa, amaranto, teff.
<b>SEMI OLEAGINOSI</b>	Noci, noci del Brasile, nocciole, anacardi, mandorle, pinoli, pistacchi, semi di canapa, chia, girasole, lino, zucca, sesamo. Creme 100% di mandorle, nocciole, sesamo ("tahin").
<b>LEGUMI</b>	Ceci, fagioli, lenticchie, piselli, cicerchie, lupini.
<b>PESCE</b>	Aringhe, alici, sarda, sgombri, sardine, triglie, palamita, merluzzo, orata, branzino, salmone, ecc. (preferibilmente non di allevamento).
<b>OLI VEGETALI</b>	Olio extra vergine di oliva, lino o canapa, avocado, vinacciolo, sesamo, zucca, mandorla.

### ALIMENTI ALTERNATIVI ALLO ZUCCHERO RAFFINATO

Zucchero di cocco, zucchero integrale di canna, stevia, malto di riso o d'orzo

### ALIMENTI ALTERNATIVI AI LATTICINI

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

*N.B.: Leggere attentamente le etichette dei cibi confezionati poiché i derivati del latte sono frequentemente inseriti in molti prodotti pronti (tortellini, prodotti da forno, salse, ecc.).*

