

LA MIA GUIDA GRATUITA

# Una giornata nel piatto

Il menù giornaliero perfetto per la  
gravidanza (dal primo trimestre in poi)





## BENVENUTA

🌸 Mangiare bene in gravidanza è un gesto d'amore, per te e per il tuo bambino. Ma tra nausea, stanchezza, dubbi e mille consigli non richiesti... non è sempre facile!

In questo piccolo regalo trovi una giornata tipo perfetta per il primo trimestre, con indicazioni su come adattarla anche ai trimestri successivi.

# Guida ai nutrienti essenziali in gravidanza

 Ogni trimestre ha esigenze specifiche.

Ecco cosa non deve mancare:

## Primo trimestre:

- Acido folico (lattuga, spinaci, legumi, agrumi)
- Vitamina B6 (banane, cereali integrali) per la nausea
- Proteine leggere e ben digeribili
- Acqua... tanta!

## Secondo trimestre:

- Calcio (yogurt, formaggi, mandorle)
- Ferro (legumi, carne, uova, spinaci)
- Vitamina C per favorire l'assorbimento del ferro
- Fibra per la regolarità intestinale

## Terzo trimestre:

- Magnesio e potassio (frutta secca, avocado, cereali integrali)
- Omega 3 (pesce, semi di lino, noci)
- Proteine e energia extra
- Cibi drenanti per combattere la ritenzione



# Hai bisogno di una guida su misura per te?

♥ Se desideri un supporto costante e personalizzato per tutta la gravidanza, posso accompagnarti passo dopo passo.

☎ Scrivimi su WhatsApp per prenotare una call conoscitiva gratuita: parliamo dei tuoi bisogni e di come potremmo lavorare insieme!

[Contattami](#)



# Primo trimestre



## Una nuova energia che cresce con te

Bentornata! Sei ufficialmente entrata nel secondo trimestre, spesso portatore di nuova vitalità e maggiore stabilità emotiva. La pancia inizia a farsi vedere, e forse hai iniziato a condividere la notizia con chi ti sta vicino. Il tuo corpo cambia ogni giorno: non solo cresce, ma lavora a pieno ritmo per costruire una nuova vita. È un momento di espansione, sia fisica che emotiva. Probabilmente le nausee sono passate e ti senti bellissima e florida: lo sei! Finalmente puoi apprezzarlo.

Dal punto di vista nutrizionale, questo è il momento in cui i fabbisogni iniziano davvero ad aumentare: in particolare il ferro, il calcio, le proteine e le vitamine come la B12 e la D diventano ancora più importanti. Ecco perché, in questa fase, è utile strutturare i pasti in modo ancora più completo e regolare, così da accompagnare al meglio i bisogni del tuo corpo (e del tuo bambino!).

I menù di questo trimestre sono pensati per sostenerti con equilibrio e gusto: troverai pasti nutrienti ma leggeri, ricchi di verdure, cereali integrali e fonti di ferro sia vegetali che animali, abbinati a ingredienti che ne favoriscono l'assorbimento come la vitamina C.

🍊 Le combinazioni sono pensate anche per aiutarti a mantenere stabili i livelli di energia durante la giornata e ridurre il rischio di anemia e affaticamento.

Congratulazioni per essere qui, in questo momento potente e pieno di vita. Goditi ogni piccolo cambiamento e prenditi cura di te, anche a tavola. ❤️

🔍 **Nota pratica: i menù del secondo trimestre seguono una nuova struttura a 6 pasti: colazione, spuntino, pranzo, merenda, spuntino, cena.**

Voglio evitare che il tuo stomaco, che ora è più schiacciato, faccia fatica a finire i pasti :)

# Lista Colazioni

1. Pane 8 semi con crema di mandorle + frutta fresca  
(es. albicocche o pesche)  
+ una manciata di noci

9. Coppetta di frutta fresca + 2-3 noci + crackers integrali con hummus leggero

14. Yogurt bianco intero con cereali integrali non zuccherati + una banana a fette + un cucchiaino di burro di arachidi

👉 Ogni colazione include:

- una quota di carboidrati integrali (per energia stabile),
- una fonte proteica (uova, yogurt, legumi o frutta secca),
- grassi buoni (olio evo, avocado, semi, frutta secca),
- e un tocco di stagione, con frutta e verdure fresche.

# Ricettario colazioni

## I trimestre

### 1. Pane ai 8 semi con crema di mandorle, frutta fresca e noci

Ingredienti:

- 1-2 fettine di pane ai 8 semi, leggermente tostato
- 1 cucchiaio di crema 100% mandorle (senza zuccheri aggiunti)
- 1 frutto fresco di stagione (es. 2 albicocche o 1 pesca, lavate e tagliate a fette sottili)
- 1 manciata di noci (circa 3-4 gherigli)

Procedimento:

Tosta leggermente il pane in padella o nel tostapane per renderlo croccante. Spalma la crema di mandorle su ogni fetta, adagia sopra le fettine di frutta e completa con le noci sbriciolate grossolanamente. Servi subito.

Tip per personalizzarla:

Puoi usare anche crema di nocciole 100% o burro di arachidi al posto della crema di mandorle. Se ti piace il contrasto dolce-salato, aggiungi un pizzico di sale in fiocchi sopra la frutta. Ottima anche con fichi freschi o prugne in alternativa.

### 9. Coppetta di frutta fresca con noci + crackers integrali con hummus leggero

Ingredienti:

- 1 tazza di frutta fresca di stagione (es. melone, pesca, mirtilli)
- 2-3 noci intere (oppure 1 cucchiaio di frutta secca mista)
- 2-3 crackers integrali (senza zuccheri aggiunti né oli tropicali)
- 1 cucchiaio di hummus classico o alle verdure

Procedimento:

Lava e taglia la frutta in pezzi e disponila in una coppetta. Servi con le noci accanto o sbriciolate sopra. Accompagna con i crackers spalmati con hummus.

Tip per personalizzarla:

Puoi variare la frutta in base alla stagione e aggiungere una spolverata di semi oleosi (chia, sesamo, girasole). Se preferisci, sostituisci l'hummus con ricotta fresca o crema di avocado.

## 👉 14. Yogurt con cereali integrali, banana e burro di arachidi

Ingredienti (per 1 porzione):

- 1 yogurt bianco intero (oppure yogurt greco)
- 2 cucchiaini di cereali integrali non zuccherati (es. fiocchi d'avena, riso soffiato integrale)
- 1 banana a fettine
- 1 cucchiaino di burro di arachidi 100% (senza zuccheri né oli aggiunti)

Procedimento:

Versa lo yogurt in una ciotola. Aggiungi i cereali integrali e mescola. Adagia sopra le fettine di banana e completa con il cucchiaino di burro di arachidi a filo o a cucchiainate.

Tip per personalizzarla:

Puoi sostituire la banana con frutta di stagione (es. pesche, albicocche o fichi) o il burro di arachidi con crema di mandorle o nocciole. Ottimo anche con una spolverata di cannella o semi misti.

# Spuntini equilibrati I trimestre

Inserire uno spuntino a metà mattina e uno a metà pomeriggio è una sana abitudine che aiuta a spezzare la fame e **mantenere stabili i livelli di energia**.

In particolare, lo spuntino **pomeridiano** può essere un po' più **sostanzioso**, poiché spesso il tempo tra pranzo e cena è più lungo.

**Non saltarli:** oltre a sostenerti ora, ti aiuteranno a costruire una routine alimentare utile anche nei trimestri successivi, quando il **fabbisogno aumenterà** e sarà più facile coprirlo senza appesantire i pasti principali.

- Frutta fresca + una manciata di frutta secca (es. pesca + 4-5 mandorle)
- Crackers integrali con hummus leggero o crema di avocado (2-3 crackers spalmati)
- Yogurt bianco intero o greco + cucchiaino di fiocchi d'avena + frutti di bosco

**Altri 7 spuntini inclusi nella guida completa**



Scopri-la qui!

ATTENZIONE: IN REGALO PER TE, UN CODICE PER AVERE LA GUIDA COMPLETA AD UN PREZZO SCONTATO



# Menù 1 I trimestre

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

**Pranzo:** Quinoa con melanzane, zucchine e menta + hummus di lenticchie rosse

**Cena:** Frittata al forno con erbe e cipolla + pane ai cereali + finocchi crudi

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

## Note

👉 Per il secondo trimestre, aggiungi uno spuntino: es. frutta secca e frutta fresca

👉 Per il terzo trimestre, aggiungi un pasto in più: es. un pranzo leggero o una seconda cena piccola

# Lista della spesa Menù 1

## VERDURA E ORTAGGI

Zucchine (6–8 medie)  
Carote (5–6 medie)  
Spinaci freschi (2 buste o mazzi)  
Lattuga / misticanza (1–2 buste)  
Pomodori (ramati o ciliegini)  
Cipolla (rossa e dorata)  
Peperoni (rossi e gialli, 2-3)  
Melanzane (1–2)  
Finocchi (2)  
Barbabietola precotta (1 confezione)  
Ravanelli (1 mazzetto)  
Patate (bianche e dolci)  
Bieta o erbette (1 mazzo)  
Mais dolce (1 lattina o fresco)  
Rucola (1 confezione)  
Prezzemolo fresco  
Basilico fresco  
Limoni bio (3–4)


## FRUTTA

Mela (2–3)  
Avocado (2)  
Agrumi a piacere (arance  
pompelmi)  
Frutti di bosco (freschi o surgelati)  
Fragole (in stagione)  
Frutta secca:  
Noci (1 confezione)  
Semi di girasole, lino e/o chia

## CEREALI & DERIVATI

Riso integrale  
Riso venere  
Farro  
Quinoa  
Cous cous integrale  
Pasta integrale (anche corta)  
Pane integrale ai semi (tipo 8 sen...  
Pane per crostini o toast  
Grano saraceno (facoltativo)

## PROTEINE

Uova (6–8)  
Filetti di orata o altro pesce bianco  
(fresco o surgelato)  
Salmone (1–2 tranci o filetti)  
Macchino (macinato o fettine)  
Feta o altro formaggio bianco (1  
panetto)  
Ricotta fresca  
Formaggio di capra (facoltativo)  
Yogurt greco bianco  
Latte (vaccino o vegetale arricchito)  
Tofu al naturale  
Hummus (o ceci per prepararlo)  
 **LEGUMI** (anche già cotti o in  
barattolo)  
Ceci  
Fagioli neri  
Lenticchie rosse

# Ricettario menù I

## I trimestre

### **MERCOLEDÌ – Pranzo**

#### **Orzo con zucchine, piselli e feta**

##### **Ingredienti necessari**

Orzo perlato (70-80 g), zucchine (1), piselli surgelati (2 cucchiaini), feta greca (30 g), olio extravergine d'oliva (1 cucchiaino), menta o basilico fresco, sale q.b.

##### **Procedimento**

Cuoci l'orzo in acqua leggermente salata per circa 20 minuti.

Nel frattempo, taglia la zuccina a cubetti e saltala in padella con poco olio per 5 minuti, poi aggiungi i piselli e cuoci altri 5-7 minuti.

Scola l'orzo, uniscilo alle verdure, aggiungi la feta sbriciolata, un filo d'olio a crudo e qualche fogliolina di menta o basilico.

**Alternativa vegana:** Sostituisci la feta con cubetti di tofu marinato al limone o una cucchiainata di hummus leggero.

**Tip della nutrizionista:** Un piatto fresco e ricco di fibre, con carboidrati a basso indice glicemico e proteine leggere. Ottimo anche freddo, da preparare in anticipo.

### **MERCOLEDÌ – Cena**

#### **Crema di patate e porri con crostini integrali**

##### **Ingredienti necessari**

Patate (2 medie), porro (1), olio extravergine d'oliva (1 cucchiaino), acqua o brodo vegetale (circa 500 ml), pane integrale (1 fetta), sale q.b., noce moscata (facoltativa)

##### **Procedimento**

Lava e taglia a rondelle il porro e a cubetti le patate.

Falli rosolare con poco olio in una pentola, poi copri con brodo o acqua e cuoci per 20-25 minuti.

Frulla il tutto fino a ottenere una crema liscia, regola di sale e aggiungi noce moscata se gradita.

Tosta il pane e taglialo a cubetti per farne crostini.

**Alternativa vegana:** La ricetta è già completamente vegetale.

**Tip della nutrizionista:** Porri e patate sono delicati sullo stomaco e ben tollerati anche in caso di nausea. Un comfort food perfetto per la sera, leggero ma nutriente.

# Secondo trimestre



## Un piccolo segreto tutto nostro

In questa fase la tua pancia è ancora piccola piccola. Forse lo sai solo tu. Magari non l'hai ancora detto a nessuno, o solo a pochissimi. E proprio per questo, questo momento ha qualcosa di magico, intimo, tutto vostro. È un segreto che porti dentro, fatto di sogni, speranze e mille pensieri che iniziano a fiorire. Mi piace pensarti sorridente ed emozionata con la mano sulla panciotta per sentire i cambiamenti.


Dal punto di vista nutrizionale, nel primo trimestre non è richiesto un vero aumento del fabbisogno calorico. Ma questo non significa che non stia accadendo qualcosa di enorme. Il tuo corpo sta iniziando a costruire una nuova vita, e tu lo stai accompagnando in questo viaggio straordinario.

È normale, quindi, che tu senta una fame diversa. Più emotiva. Più sottile. Non è solo frutto dell'immaginazione: le **oscillazioni ormonali**, lo **stress iniziale**, i **piccoli fastidi** e la novità assoluta del cambiamento possono renderti più vulnerabile e più sensibile anche a tavola.

Ecco perché il menù che troverai è pensato con attenzione per questa fase: ricette leggere, fresche e complete, che ti aiutano a stabilizzare la glicemia, evitando quei picchi che possono amplificare la fame e la stanchezza. I pasti sono semplici ma nutrienti, pensati per sostenerti con dolcezza, alleggerirti e regalarti piccoli momenti di cura.

Congratulazioni per essere arrivata fin qui. Congratulazioni per aver scelto, sin da ora, di prenderti cura di te.

**Questo è solo l'inizio.** ♥

 **Nota pratica: il menù del primo trimestre include una struttura a 6 pasti: colazione, spuntino, pranzo, merenda, spuntino, cena**

# Terzo trimestre



Un piccolo traguardo ogni giorno

Sei arrivata all'ultimo tratto del viaggio. La tua pancia è cresciuta, il tuo corpo si è trasformato e il tuo bambino si fa sentire sempre di più. È un periodo intenso, fatto di attesa, preparativi, nuove emozioni. A volte la stanchezza si fa sentire, altre volte l'entusiasmo prende il sopravvento. E ogni giorno che passa, ti avvicina sempre di più al momento dell'incontro più importante.

Dal punto di vista nutrizionale, in questa fase il fabbisogno energetico e di alcuni nutrienti aumenta: ferro, calcio, proteine e omega-3 sono fondamentali per supportare la crescita del tuo bambino e aiutare il tuo corpo a prepararsi al parto. Ma questo non significa dover mangiare "per due": significa nutrirsi meglio, con consapevolezza.


Quello che ti consiglio però, non è abbondare con le quantità ai pasti, anche perché lo stomaco è sempre più compresso ed il reflusso potrebbe presentarsi dopo pasti abbondanti. Piuttosto, inserisci un pasto in più. Questo ti darà il tempo di digerire, prima di riempire ancora lo stomaco.

È normale sentirsi più affaticata, appesantita o avere una fame diversa. I pasti devono essere ancora più equilibrati, nutrienti ma anche leggeri da digerire. Per questo, in questa guida troverai menù pensati per alleggerirti, sostenerti e darti energia senza appesantirti.

Ricette semplici, stagionali, ricche di gusto e pensate per aiutarti a completare questo ultimo tratto con forza, dolcezza e gratitudine.


Hai fatto un lungo percorso.

Questo è il momento di onorarlo, giorno per giorno.

 **Nota pratica:** nel terzo trimestre il menù mantiene la struttura a 6 pasti: colazione, spuntino, merenda, pranzo, secondo pranzo, cena. Se invece ti senti più comoda facendo una struttura a 6 pasti (con due spuntini) e non hai problemi di reflusso, puoi semplicemente abbondare in quantità.

# Vuoi il piano completo?

 Nella mia guida digitale trovi:

- ✓ 9 menù settimanali completi (3 per ogni trimestre, 2 standard e uno Chill&Sano per cucinare senza cucinare)
  - ✓ Ricettario stagionale
  - ✓ Lista della spesa settimanale
  - ✓ Colazioni e merende pensate per ogni fase
  - ✓ Focus su nausea, ritenzione idrica, toxo, alimentazione in viaggio
-  Scoprila ora e rendi l'alimentazione in gravidanza più semplice e consapevole!



Scopri lo qui!



ATTENZIONE: IN REGALO PER TE, UN CODICE PER AVERE LA GUIDA COMPLETA AD UN PREZZO SCONTATO



# Cosa include la guida

## Mi presento 03

Chi sono, cosa faccio e perché ho scelto di scrivere questa guida per te

## Gravidanza e armonia 06

Mangiare bene per sentirsi bene: un equilibrio che comincia dalla pancia... e va ben oltre

## I fabbisogni nutrizionali 07

Cosa cambia nel tuo corpo durante i 3 trimestri e come rispondere con il cibo

## Alimentazione naturale e consapevole 08

Mangiare bene per sentirsi bene: un equilibrio che comincia dalla pancia... e va ben oltre

## Toxoplasmosi a tavola 09

Regole chiare per stare tranquille. Cosa evitare, come comportarsi

## Ritenzione in gravidanza 11

Perché succede e come ridurla con l'alimentazione e gli alimenti giusti



# Cosa include la guida

## 7 alimenti estivi drenanti 13

I tuoi alleati naturali per stare leggera e combattere il caldo

## Abitudini che fanno bene 14

Ascolto, riposo, idratazione, calma: piccoli gesti quotidiani per un grande benessere

## Le regole del piano alimentare 15

Linee guida, dosi, spuntini, metodi di cottura e sostituzioni

## Nausea in gravidanza 18

Quali cibi e comportamenti favorire ed evitare

## Menù stagionali per ogni trimestre 19

Menù 1-2-3 | 1° Trimestre (2 menù standard + 1 menù Chill&Sano )  
Settimana 4-5-6 | 2° Trimestre (2 menù standard + 1 menù Chill&Sano)  
Settimana 7-8-9 | 3° Trimestre (2 menù standard + 1 menù Chill&Sano)

## Pasti fuori casa e in vacanza 109

Cosa portare, cosa scegliere, come gestire imprevisti e giornate diverse.

## Conclusione 110

Un augurio, un consiglio, e un invito a proseguire questo percorso insieme.

## Risorse extra 112

Stagionalità, peso crudo vs cotto

# Hai bisogno di una guida su misura per te?

♥ Se desideri un supporto costante e personalizzato per tutta la gravidanza, posso accompagnarti passo dopo passo.

☎ Scrivimi su WhatsApp per prenotare una call conoscitiva gratuita: parliamo dei tuoi bisogni e di come potremmo lavorare insieme!

[Contattami](#)

