

LA MIA GUIDA GRATUITA

Il cibo che integra: 12 pasti naturali per il tuo 1° trimestre

Ogni donna ha il suo integratore, ma il
cibo giusto fa la differenza.





BENVENUTA

Il primo trimestre è un momento speciale e delicato: il corpo della mamma si adatta, il bimbo inizia a formare cuore, cervello, colonna vertebrale, arti... e tu potresti avvertire nausea, affaticamento o cambiamenti nel seno.

In questa fase servono soprattutto folati, colina, vitamina B12, proteine e vitamina A, nutrienti chiave per lo sviluppo e per il tuo benessere.

Ho creato per te una raccolta di 12 idee semplici e veloci che ti aiutano a nutrirti con consapevolezza, senza stress né sensi di colpa.

Guida ai nutrienti essenziali in gravidanza

 Ogni trimestre ha esigenze specifiche.

Ecco cosa non deve mancare:

Primo trimestre:

- Acido folico (lattuga, spinaci, legumi, agrumi)
- Colina e Vitamina B12 (uova, carne, pesce...)
- Vitamina B6 (banane, cereali integrali) per la nausea
- Proteine leggere e ben digeribili
- Vitamina A (carote, melone, patate dolci...)
- 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



Un piccolo segreto tutto vostro

In questa fase la tua pancia è ancora piccola piccola. Forse lo sai solo tu, forse l'hai confidato solo a pochissimi (anzi, grazie per averlo confidato indirettamente anche a me). Proprio per questo il primo trimestre ha un fascino unico: è un segreto che custodisci dentro di te, fatto di sogni, speranze e mille pensieri che iniziano a sbocciare.

Dal punto di vista nutrizionale non servono grandi aumenti calorici, ma il tuo corpo sta già lavorando intensamente: il cuore, il cervello e la colonna vertebrale del tuo bambino iniziano a formarsi. Per sostenere questo processo, hai bisogno soprattutto di **folati, colina, vitamina B12, proteine e vitamina A**.

 I pasti che troverai nelle prossime pagine sono pensati proprio per questo momento speciale.

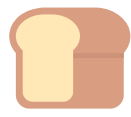
Sono ricette semplici e gustose che ti aiutano a:

- coprire i fabbisogni dei nutrienti chiave del primo trimestre,
- ridurre nausea e stanchezza con combinazioni leggere e digeribili,
- mantenere stabile la glicemia, così da evitare picchi di fame,
- regalarti quotidianamente piccoli momenti di cura e benessere.

Congratulazioni per aver scelto, sin da subito, di prenderti cura di te e della nuova vita che cresce dentro di te.

Questo è solo l'inizio. 

 Nota pratica: nel primo trimestre ti consiglio una struttura a 5 pasti per la giornata alimentare: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.



3 Colazioni

Porridge cremoso con banana e mandorle

Fiocchi d'avena cotti in latte (anche vegetale fortificato), banana a rondelle, mandorle tritate.

→ Folati (banana, avena), proteine (latte, avena), vitamina B12 (latte).

Toast integrale con uovo strapazzato e spinaci

Pane integrale tostato, uovo strapazzato, spinaci saltati.

→ Colina (uovo), folati (spinaci), proteine (uovo, pane).

Yogurt greco con kiwi e semi di zucca

Yogurt greco bianco, kiwi a pezzetti, semi di zucca.

→ Vitamina B12 (yogurt), proteine (yogurt, semi), folati (kiwi).



3 Pranzi

Insalata di farro con salmone e broccoli al vapore

Farro integrale, salmone cotto al vapore o alla piastra, broccoli.

→ Colina (salmone, broccoli), folati (broccoli), vitamina A (broccoli), proteine.

Zuppa di lenticchie e carote

Lenticchie, carote, sedano, cipolla, olio evo.

→ Folati (lenticchie, carote), proteine vegetali, carotenoidi (carote).

Omelette con zucchine e parmigiano

Uova, zucchine a rondelle, una spolverata di parmigiano.

→ Colina + vitamina B12 (uova, formaggio), folati (zucchine).



3 Spuntini

Smoothie con arancia, fragole e yogurt

Arancia, fragole, yogurt

→ Folati (fragole, arancia), vitamina B12 (yogurt), proteine.

Frisella integrale con avocado e semi di girasole

Frisella, avocado, semi di girasole

→ Folati (avocado), colina (semi), omega 3.

Melone+ un pezzetto di formaggio stagionato

Melone, formaggio stagionato

→ Proteine (formaggio), vitamina B12 (formaggio), vitamina A (melone)



3 Cene

Merluzzo al forno con patate e spinaci saltati

Merluzzo, spinaci, patate (o patate dolci)

→ Proteine magre (merluzzo), vitamina B12 (pesce), folati (spinaci), colina (pesce).

Petto di pollo con purea di zucca e insalata verde

Petto di pollo, zucca, insalata

→ Proteine (pollo), vitamina A (zucca), folati (insalata verde).

Risotto integrale con zucca e parmigiano

Riso integrale, zucca, parmigiano

→ Carotenoidi (zucca), proteine (parmigiano), vitamina B12 (parmigiano).

Queste sono solo alcune idee per il primo trimestre

 Se vuoi la mia guida completa che include:

✓ 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

➔ Scoprilà ora e rendi l'alimentazione in gravidanza più semplice e consapevole!



Richiedila qui



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



PROMO CODE

SUMMERMAMA25

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](#)

