

LA MIA GUIDA GRATUITA

# Il cibo che integra: 12 pasti naturali per il tuo 2° trimestre

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





## BENVENUTA

Il secondo trimestre è spesso chiamato “*la luna di miele della gravidanza*”: la pancia inizia a vedersi, molte mamme sentono più energia e le nausee si attenuano.

Ma dentro al tuo corpo il lavoro continua: il tuo bambino cresce in fretta e tu hai bisogno di più **ferro, calcio, proteine, vitamina C, B12, D e fibra** per sostenerlo al meglio.

👉 Per questo i pasti che troverai nelle prossime pagine sono pensati per:

- aumentare l'apporto di ferro e calcio con alimenti facilmente digeribili,
- garantirti proteine di qualità per la crescita dei tessuti,
- sostenere ossa e denti grazie alla vitamina D e alla B12,
- darti energia stabile senza appesantire.

Sono idee semplici e veloci, che trasformano il cibo in un integratore naturale accanto agli integratori che già assumi.

# 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](#)



# Secondo trimestre



## Una nuova energia che cresce con te

Bentornata! Sei ufficialmente entrata nel secondo trimestre, e con lui arrivano spesso 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 tu 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!).

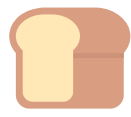
I menù di questo trimestre sono pensati per sostenerti con equilibrio e gusto: troverai pasti nutrienti ma leggeri, ricchi di verdure, cereali integrali e fonti di ferro sia vegetali che animali, abbinati a ingredienti che ne favoriscono l'assorbimento come la **vitamina C**.

🍊 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 :)



## 3 Colazioni

### **Porridge con fiocchi d'avena, fragole e semi di lino macinati**

fiocchi d'avena, fragole, semi di lino

→ Fibra, ferro vegetale, vitamina C dalle fragole.

### **Toast integrale con ricotta e kiwi a fettine**

pane integrale, ricotta, kiwi

→ Calcio, proteine, vitamina C dal kiwi.

### **Smoothie con yogurt, arancia e spinaci**

yogurt bianco, arancia, spinaci freschi

→ Calcio e proteine dallo yogurt, ferro vegetale + vitamina C dall'arancia.



## 3 Pranzi

### **Insalata di lenticchie con pomodorini e rucola**

lenticchie cotte, pomodorini, rucola, olio evo

→ Ferro vegetale + vitamina C dai pomodorini, fibra dalle lenticchie.

### **Filetto di pollo con broccoli al vapore e riso integrale**

petto di pollo, broccoli, riso integrale

→ Proteine, calcio dai broccoli, fibra dal riso.

### **Pasta integrale con sgombro, zucchine e limone**

pasta integrale, sgombro, zucchine, succo di limone

→ Proteine, ferro, vitamina C dal limone.



## 3 Spuntini

### **Mandorle e spremuta di arancia fresca**

mandorle, arancia

→ Calcio e vitamina C.

### **Yogurt con avena e frutti di bosco**

yogurt bianco, fiocchi d'avena, frutti di bosco

→ Proteine, calcio, vitamina C e fibra.

### **Hummus di ceci con bastoncini di peperone rosso**

ceci, tahina, olio evo, peperone rosso

→ Ferro vegetale + vitamina C dal peperone, fibra.



## 3 Cene

### **Salmone al forno con patate dolci e cavolo cappuccio**

salmone, patata dolce, cavolo cappuccio

→ Proteine, calcio, fibra.

### **Minestrone di verdure con legumi e crostini integrali**

verdure miste, legumi, pane integrale

→ Fibra, ferro vegetale, vitamina C dalle verdure.

### **Tacchino al forno con purea di carote e insalata di spinacini freschi**

petto di tacchino, carote, spinacini

→ Ferro, proteine, vitamina C e fibra.

# 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](#)

