

LA MIA GUIDA GRATUITA

Il cibo che integra: 12 pasti naturali per il tuo 3° trimestre

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





BENVENUTA



Il terzo trimestre: il conto alla rovescia

La pancia è grande, i movimenti del tuo bambino sono sempre più forti: ogni giorno è un passo in più verso *l'incontro* che sogni da mesi.

In questa fase il corpo richiede ancora più **attenzione**: servono **ferro, calcio, proteine e omega-3** per sostenere la crescita del piccolo e prepararti al parto.

👉 I pasti che troverai qui sono pensati per darti energia stabile, rafforzare ossa e muscoli, sostenere lo sviluppo del bambino e alleggerire la digestione.

Non significa mangiare per due, ma **nutrirsi meglio** e con più consapevolezza. ❤️

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](#)



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.

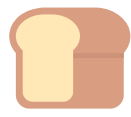
È normale sentirsi più affaticata, appesantita o avere una fame diversa. I pasti devono essere ancora più equilibrati, nutrienti ma anche leggeri da digerire. Per questo, in questa guida troverai menù pensati per alleggerirti, sostenerti e darti energia senza appesantirti.

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.



3 Colazioni

Porridge con avena, latte e mirtilli

fiocchi d'avena, latte, mirtilli

☞ Proteine e calcio dal latte, ferro vegetale e antiossidanti, fibra.

Toast integrale con uovo alla coque e avocado

pane integrale, uovo, avocado

☞ Proteine e ferro dall'uovo, colina, grassi buoni, fibra.

Yogurt greco con semi di chia e kiwi

yogurt greco, semi di chia, kiwi

☞ Proteine e calcio dallo yogurt, omega-3 dai semi, vitamina C dal kiwi.



3 Pranzi

Insalata di spinaci con salmone affumicato cotto e arancia

spinaci freschi, salmone affumicato, arancia, olio evo

☞ Ferro e folati dagli spinaci, omega-3 dal salmone, vitamina C dall'arancia.

Riso integrale con pollo e peperoni

riso integrale, petto di pollo, peperoni

☞ Proteine, ferro dal pollo, fibra e vitamina C dai peperoni.

Pasta integrale con tonno, pomodorini e olive

pasta integrale, tonno al naturale, pomodorini, olive

☞ Proteine, omega-3 dal tonno, vitamina C dai pomodorini, fibra.



3 Spuntini

Noci e una mela

noci, mela

☛ Omega-3 dalle noci, fibra e vitamina C dalla mela.

Frullato con kefir, fragole e semi di lino

kefir, fragole, semi di lino macinati

☛ Proteine e calcio dal kefir, vitamina C dalle fragole, omega-3 dai semi.

Stick di pane integrale con hummus di ceci e spinaci freschi

pane integrale, hummus di ceci, spinaci

☛ Proteine e ferro vegetale, fibra e folati.



3 Cene

Filetto di merluzzo al vapore con patate e cavolo nero

merluzzo, patate, cavolo nero

☛ Proteine, ferro e omega-3 dal pesce, calcio e fibra dal cavolo.

Zuppa di legumi misti con carote e sedano

lenticchie, ceci, fagioli, carote, sedano

☛ Ferro vegetale, proteine, fibra e vitamina A.

Tacchino alla piastra con purea di zucca e insalata di cavolo cappuccio

petto di tacchino, zucca, cavolo cappuccio

☛ Proteine e ferro dal tacchino, carotenoidi, calcio 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](#)

