

Autunno fertile

The background features a light blue and white striped pattern. Scattered across the stripes are several white clay figures of sperm cells and one larger pink clay figure of an egg cell with a red nucleus. The figures are arranged in a way that suggests movement and fertilization.

66

*Menù e consigli per sostenere la
tua fertilità in modo naturale*

OLGA RAMAZZOTTI | BIOLOGA NUTRIZIONISTA

EDIZIONE 2025



Introduzione

Un autunno speciale, un viaggio dentro di te

L'autunno è la stagione del radicamento, del ritorno a sé stesse e della **preparazione**. Dopo l'energia e la leggerezza estiva, il corpo sente il bisogno di calore, **nutrienti più ricchi** e rituali che diano stabilità.

Per chi **desidera una gravidanza**, questo momento dell'anno rappresenta un'occasione preziosa per prendersi cura della **fertilità** in modo **naturale**: attraverso l'alimentazione, lo stile di vita e piccole scelte quotidiane possiamo favorire **equilibrio ormonale**, **benessere intestinale** e **serenità psicofisica**.

👉 È importante ricordare che la salute del bambino inizia ben prima del concepimento: i cosiddetti **Primi 1000 Giorni di vita** comprendono infatti anche i tre mesi che precedono il concepimento. Ciò che mangiamo e come viviamo in questa fase può avere un **impatto diretto sul futuro della gravidanza e sulla salute del nascituro**.

Questa guida nasce per accompagnarti in questo percorso:

- troverai *consigli pratici* per affrontare i *disagi tipici del cambio di stagione* (stanchezza, sbalzi d'umore, disturbi del sonno);
- scoprirai gli *alimenti autunnali più preziosi per la fertilità*;
- avrai a disposizione menù stagionali, ricette e lista della spesa per organizzare i tuoi pasti con serenità e senza stress.

Prendersi cura di sé in questo momento significa **gettare le basi per il domani**, con piccoli gesti quotidiani che diventano grandi alleati di salute e fertilità.

Mi presento



Mi chiamo Olga Ramazzotti, sono una biologa nutrizionista e da qualche anno mi occupo di **alimentazione legata alla fertilità, alla gravidanza, all'allattamento e alla prima infanzia.**

Accompano le donne e le famiglie a nutrirsi con consapevolezza, senza stress e senza sensi di colpa, perché credo che il cibo non sia solo nutrimento ma anche cura, relazione e fiducia.

Questa guida nasce dal desiderio di essere **accanto alle donne** che cercano una gravidanza, in un momento tanto speciale quanto delicato.

Un periodo in cui spesso arrivano *tanti consigli, regole e informazioni* — a volte anche discordanti o non richiesti — che rischiano di creare confusione invece che **chiarezza.**

Con il tempo ho compreso che il vero segreto sta nell'ascolto del proprio corpo, nel rispetto dei propri tempi e nella scelta di *alimenti semplici, stagionali e naturali*, capaci di sostenere in profondità il **benessere ormonale** e **l'equilibrio** dell'organismo.

E proprio l'autunno, con i suoi colori caldi e i suoi frutti ricchi di energia e nutrienti, è il momento ideale per fare spazio a una cucina che nutre la **fertilità**, scalda il corpo e rafforza le **difese naturali.**

Spero che queste pagine possano accompagnarti con dolcezza, *ispirazione e strumenti pratici* per prenderti cura di te, in questo cammino verso la maternità.

Ti auguro un autunno fertile e sereno, dentro e fuori.

Contenuti

<i>Capitolo</i>	<i>Pagina</i>
Introduzione	2
Mi presento	3
Disagi tipici del cambio stagione	5
Stile di vita fertile	7
Attenzione invisibile: sostanze da limitare	9
Nutrienti chiave e alimenti autunnali per la fertilità	10
Nutrire la fertilità	13
Menù autunnali per la fertilità	14
Colazioni	17
Spuntini	23
Menù equilibrato	24
Menù microbiota	31
Menù autunNO STRESS	38
Menù creativo	45
Pasti fuori casa	52
Consigli pratici	53
Conclusione	55
Risorse extra	57



01 Disagi tipici del cambio stagione

Con l'arrivo dell'autunno, il corpo deve adattarsi a giornate più corte, meno luce solare e temperature variabili. Questo passaggio può portare a diversi disagi psicofisici che, se trascurati, possono influire anche sull'equilibrio ormonale e quindi sulla *fertilità*.

☾ Stanchezza e calo di energia

La riduzione della luce solare può abbassare i livelli di serotonina e influenzare il ritmo circadiano, portando a sonnolenza e spossatezza. Per sostenere l'energia è utile aumentare l'apporto di vitamine del gruppo B (cereali integrali, legumi, frutta secca) e magnesio (semi di zucca, verdure a foglia verde), che supportano il metabolismo energetico e riducono la sensazione di affaticamento.

zzZ Disturbi del sonno

Alcune donne in questa stagione sperimentano insonnia o, al contrario, un eccessivo bisogno di dormire. Un buon sonno è fondamentale per il corretto funzionamento dell'asse ormonale riproduttivo. Nutrienti chiave sono la melatonina naturale (presente in piccole quantità in ciliegie, avena, mais), e il triptofano (uova, semi di lino, legumi), che favoriscono la produzione di serotonina e melatonina.



😊 Umore e sbalzi emotivi

I cambi di stagione possono accentuare ansia, tristezza o irritabilità. Qui entrano in gioco gli omega-3 (pesce azzurro, noci, semi di lino), noti per il loro effetto positivo sul tono dell'umore e sull'infiammazione. Anche la vitamina D, che tende a calare con la riduzione della luce solare, è cruciale per benessere psicologico e fertilità. Fonti alimentari: pesce grasso, uova, funghi; ma in molti casi può essere valutata un'integrazione mirata.

😷 Malanni respiratori

Raffreddori e influenze sono più frequenti in autunno. Un sistema immunitario forte è essenziale anche per la salute riproduttiva. Via libera quindi a cibi ricchi di vitamina C (melograno, agrumi, kiwi, cavolo nero), zinco (legumi, semi di zucca, cereali integrali) e polifenoli (frutti rossi, tè verde), che sostengono le difese naturali.

🚶 Cistite e infezioni urinarie

Il freddo e i primi sbalzi termici possono favorire fastidi come la cistite. L'idratazione è il primo alleato, insieme ad alimenti ricchi di proantocianidine (mirtilli rossi), che ostacolano l'adesione dei batteri alle vie urinarie. Anche il microbiota intestinale ha un ruolo protettivo: fibre e cibi fermentati (yogurt, kefir, crauti) aiutano a mantenerlo in equilibrio, rafforzando la barriera difensiva naturale.

🌿 Problemi gastrointestinali

Stress da rientro e cambiamenti alimentari possono peggiorare gonfiore, acidità e stitichezza. Le fibre solubili (avena, mele, legumi) migliorano la regolarità, mentre lo zenzero e la curcuma aiutano a ridurre l'infiammazione e favoriscono la digestione. Anche i probiotici naturali giocano un ruolo chiave per la salute intestinale, collegata direttamente al benessere ormonale e alla fertilità.

Alimentazione, movimento e piccoli gesti quotidiani possono diventare alleati preziosi per affrontare l'autunno con energia e sostenere la fertilità.



02 Stile di vita fertile

La fertilità non dipende solo da ciò che mangiamo, ma anche da come viviamo ogni giorno. Piccole scelte quotidiane in termini di movimento, alimentazione e cura del benessere intestinale possono fare la differenza per creare un terreno favorevole al concepimento.

Attività fisica dolce

Il movimento regolare aiuta a mantenere in equilibrio gli ormoni, riduce lo stress e migliora la sensibilità insulinica, tutti fattori che sostengono la fertilità. Non serve puntare ad allenamenti intensi: anzi, un'attività fisica troppo stressante può avere l'effetto opposto.

Sono ideali:

Camminate quotidiane di 30–40 minuti.

Yoga o pilates per favorire *rilassamento*, elasticità e ascolto del corpo.

Esercizi di forza dolce con piccoli pesi o a corpo libero, per stimolare il metabolismo.

La chiave è la **costanza**, non l'intensità.



🥗 Alimentazione anti-infiammatoria

L'infiammazione cronica di basso grado può interferire con l'ovulazione e la qualità degli ovociti. Un approccio anti-infiammatorio a tavola aiuta a riportare equilibrio.

Alcuni pilastri:

Aumentare frutta e verdura colorata di stagione, ricche di antiossidanti e polifenoli. Privilegiare i grassi buoni (olio extravergine d'oliva, frutta secca, semi, pesce azzurro ricco di omega-3).

Inserire legumi e cereali integrali, per stabilizzare la glicemia e sostenere la flora intestinale.

Limitare zuccheri raffinati, alcol, eccesso di carne rossa e cibi ultraprocesati. Spezie come curcuma e zenzero sono ottime alleate contro l'infiammazione.

🌿 Microbiota e benessere intestinale

Il microbiota intestinale gioca un ruolo cruciale nella salute riproduttiva, influenzando sia il sistema immunitario che il metabolismo degli ormoni. Un microbiota in equilibrio è un terreno fertile anche per la gravidanza.

Come prendersene cura:

- Aumentare l'apporto di fibre prebiotiche (avena, mele, banane, legumi, cipolla, porri).
- Consumare cibi fermentati (yogurt, kefir, crauti, kombucha, miso), che apportano probiotici naturali.
- Varietà a tavola: più alimenti diversi consumiamo, più ricca e resiliente sarà la flora intestinale.
- Ridurre l'uso non necessario di antibiotici e di cibi ultraprocesati che impoveriscono il microbiota.



Prendersi cura del proprio stile di vita significa creare le basi per un corpo più equilibrato, un sistema ormonale più stabile e una fertilità sostenuta in modo naturale.

O3

Attenzione invisibile: sostanze da limitare



Quando si parla di fertilità, l'alimentazione non riguarda solo cosa mangiamo ma anche come conserviamo e cuciniamo i cibi. Alcune sostanze invisibili, infatti, possono agire come interferenti endocrini, disturbando l'equilibrio ormonale e riducendo la qualità ovocitaria o spermatica. Non serve allarmarsi: bastano piccole attenzioni quotidiane per ridurre l'impatto.

Non serve rivoluzionare la cucina da un giorno all'altro: inizia da un piccolo passo, come sostituire una bottiglia di plastica con una borraccia in acciaio, o una padella antiaderente usurata con una in acciaio. Sono scelte semplici che, giorno dopo giorno, fanno la differenza per te e per la tua fertilità.

Microplastiche

Presenti soprattutto nell'acqua imbottigliata e in alcuni pesci di grandi dimensioni.

Cosa fare:

- Preferire acqua in vetro o borracce in acciaio.
- Limitare il consumo di pesce predatore di grossa taglia (es. tonno, pesce spada), scegliendo pesce azzurro piccolo.

BPA e PFAS

Sono sostanze rilasciate da plastiche e rivestimenti antiaderenti. Il loro effetto di "disturbo ormonale" è stato ampiamente studiato.

Cosa fare:

- Ridurre l'uso di contenitori in plastica, soprattutto se a contatto con cibi caldi o grassi.
- Non scaldare mai gli alimenti in contenitori di plastica al microonde.
- Preferire vetro, ceramica o acciaio per conservare e cucinare.
- Sostituire le vecchie padelle antiaderenti con alternative in acciaio inox, ghisa o ceramica.

Pesticidi

Residui di pesticidi possono avere un effetto negativo sulla fertilità e sul microbiota.

Cosa fare:

Lavare accuratamente frutta e verdura, anche con bicarbonato.

Privilegiare alimenti biologici, soprattutto per i prodotti più a rischio (dirty dozen:

fragole, spinaci, mele, uva, pesche, pere, peperoni, ciliegie, sedano, pomodori, lattuga, cetrioli).

Varietà: alternare alimenti riduce l'accumulo di sostanze indesiderate.

04

Nutrienti chiave e alimenti autunnali per la fertilità

L'autunno ci regala una grande varietà di frutti, ortaggi e semi che, oltre a scaldare la tavola con i loro colori, contengono nutrienti fondamentali per sostenere la fertilità. Alcuni di questi hanno un ruolo diretto nel favorire l'ovulazione, la qualità degli ovociti e l'equilibrio ormonale. Vediamo i principali.

🌱 Acido folico

Essenziale per la sintesi del DNA e per la maturazione ovocitaria. Un adeguato apporto di acido folico già nei mesi che precedono il concepimento riduce il rischio di malformazioni fetali e favorisce un ambiente ottimale per l'impianto. Fonti autunnali: cavoli, spinaci, bietole, legumi (ceci, fagioli, lenticchie), castagne.

🩸 Ferro

Il ferro sostiene la produzione dei globuli rossi e riduce il rischio di anemia, che può ostacolare la fertilità e compromettere la salute materna durante la gravidanza. In autunno, grazie a piatti caldi e nutrienti, è più semplice inserirlo. Fonti autunnali: legumi (lenticchie, fagioli), cavolo nero, zucca, semi di zucca, carne bianca e rossa magra, pesce azzurro.

👉 Per migliorare l'assorbimento del ferro vegetale, abbina sempre una fonte di vitamina C (es. zuppa di lenticchie + chicchi di melograno).



Il cibo di stagione parla la lingua della fertilità: semplice, naturale, potente.

Zinco

Minerale fondamentale per la fertilità maschile e femminile: regola la produzione ormonale e migliora la qualità degli ovociti e degli spermatozoi.

Fonti autunnali: semi di zucca (tra gli alimenti più ricchi di zinco), legumi, cereali integrali, frutta secca.

Omega-3

Questi acidi grassi essenziali hanno azione antinfiammatoria, migliorano la fluidità delle membrane cellulari e sostengono la qualità ovocitaria ed embrionale. Sono importanti anche per la fertilità maschile, migliorando motilità e vitalità degli spermatozoi.

Fonti autunnali: pesce azzurro (sarde, sgombro, alici), noci, semi di lino, semi di chia (da consumare sempre macinati per assorbire i nutrienti).

Vitamina E

Conosciuta come “vitamina della fertilità”, protegge gli ovociti e gli spermatozoi dallo stress ossidativo, favorisce l’equilibrio ormonale e sostiene la salute dell’endometrio.

Fonti autunnali: semi di girasole, mandorle, nocciole, olio extravergine d’oliva, avocado.

In tavola con l’autunno

Ecco alcuni esempi di come questi nutrienti si intrecciano nei cibi stagionali:

Zucca → ricca di beta-carotene, fibre e ferro.

Cavoli e verdure a foglia verde → fonti di acido folico, ferro e antiossidanti.

Melograno → vitamina C e polifenoli, preziosi per migliorare l’assorbimento del ferro e sostenere le difese.

Castagne → forniscono energia, fibre e acido folico.

Pesce azzurro → ricco di omega-3 e proteine nobili.

Legumi → combinano ferro, zinco, fibre e proteine vegetali.

La natura in autunno ci mette a disposizione tutto ciò che serve per sostenere l’energia del corpo, ridurre l’infiammazione e creare le condizioni ideali per una fertilità sana.

👪 La fertilità è un percorso di coppia

Quando si parla di fertilità, spesso l'attenzione si concentra solo sulla donna. In realtà, la qualità del seme maschile è altrettanto determinante per il concepimento, e può essere fortemente *influenzata dallo stile di vita e dall'alimentazione*.

I nutrienti che sostengono l'ovulazione e l'equilibrio ormonale femminile sono gli stessi che contribuiscono a migliorare la qualità spermatica maschile. **Acido folico, zinco, vitamina E e omega-3**, ad esempio, giocano un ruolo chiave nell'aumentare la motilità e la vitalità degli spermatozoi, oltre che nel proteggere il DNA dallo stress ossidativo.

Ecco perché è indicato che anche il partner segua lo stesso stile alimentare: cucinare e mangiare insieme non significa soltanto semplificare la vita quotidiana, ma rappresenta un vero atto di complicità e sostegno reciproco. La fertilità non riguarda mai una sola persona: è il frutto di un percorso condiviso, fatto di piccoli gesti quotidiani che rafforzano la salute di entrambi e che possono trasformarsi in un'esperienza di unione e cura verso la nuova vita che si desidera accogliere.

La fertilità non è mai un cammino solitario: è l'armonia di due corpi che si preparano insieme alla vita. Ogni piatto condiviso diventa un gesto d'amore che nutre la coppia e il futuro che sogna di costruire.



05

Nutrire la fertilità: il tuo viaggio inizia qui

Un piccolo segreto tutto vostro.

Forse non lo sa nessuno, forse solo poche persone vicine. Forse lo tieni nel cuore come un desiderio che cresce piano piano, fatto di speranze e di sogni.

Ed è proprio per questo che questo momento ha qualcosa di speciale: è **intimo, unico, solo tuo (o vostro)**.

Dal punto di vista nutrizionale, non esiste una “dieta della fertilità” uguale per tutte. Quello che conta è creare le *condizioni ideali* perché il corpo sia pronto ad accogliere la vita: dare energia senza appesantire, **ridurre lo stress ossidativo**, sostenere l'**equilibrio ormonale** e prendersi cura del **microbiota intestinale**.

È normale, quindi, che ci siano giorni diversi dagli altri: più energia o più stanchezza, più serenità o più emozione. Non è solo frutto dell'immaginazione: i ritmi di vita, lo stress e i piccoli disagi del cambio di stagione possono influenzare come ti senti a tavola.

Per questo i menù che troverai sono pensati con cura: ricette semplici ma nutrienti, capaci di sostenerti senza complicarti la vita. Pasti bilanciati che ti accompagnano giorno dopo giorno, aiutandoti a nutrire non solo il corpo, ma anche la serenità con cui vivi questo percorso.

Congratulazioni per essere qui. Congratulazioni per aver scelto, ogni giorno, di prenderti cura di te.

🌟 Questo è solo l'inizio del tuo cammino verso la vita che desideri.

🔑 **Nota pratica:** il menù dedicato alla fertilità include una struttura a **5 pasti quotidiani**:

Colazione: per dare energia stabile fin dal mattino.

Spuntino di metà mattina: leggero e mirato a mantenere la glicemia costante.

Pranzo: piatto bilanciato con cereali integrali, proteine, verdure e grassi buoni.

Merenda: semplice, saziante e ricca di nutrienti utili alla fertilità.

Cena: leggera ma completa, per nutrire senza appesantire il riposo.

👉 Questa routine sostiene l'equilibrio ormonale, la qualità ovocitaria e la salute del microbiota, creando un terreno fertile ideale.



06

Menù autunnali per la fertilità

🍁 I menù dell'autunno: caldi, nutrienti, pensati per la fertilità

I menù che troverai nelle prossime pagine sono stati creati per accompagnarti con dolcezza in questa stagione di cambiamento, proponendo piatti bilanciati che sostengono i **fabbisogni nutrizionali fondamentali per la fertilità**.

Ogni piatto è stato selezionato con cura per offrire non solo equilibrio tra carboidrati, proteine, grassi sani e verdure, ma anche benefici concreti: supporto al microbiota, riduzione dell'infiammazione, energia stabile e protezione del sistema immunitario.

Naturalmente, non esiste un solo modo giusto per mangiare bene. Se ti innamori di una colazione o di un piatto proposto in un altro menù, sentiti libera di inserirlo nelle tue giornate: sono tutti piatti sani, completi e adatti a sostenerti in questo momento speciale della vita.

I 4 menù stagionali sono pensati per rispondere a diverse esigenze e gusti:

- Menù Equilibrato, la base perfetta per chi vuole pasti semplici e bilanciati.
- Menù Microbiota, pensato per rafforzare l'intestino e creare un terreno fertile.
- Menù AutunNO Stress, il più pratico e veloce, per nutrirti bene senza complicazioni.
- Menù Creativo, ricco di varietà, colori e combinazioni gratificanti, per rendere la tavola un momento di piacere.

Mangiare bene può essere semplice, accogliente e soprattutto un atto d'amore verso te stessa e la vita che desideri accogliere. ❤️

PS: Le porzioni indicate sono delle porzioni medie, adattale sulla base delle tue esigenze e sulla fame del momento



Alcune regole pratiche da tenere a mente:

- **Segui il menù, ma ascolta il tuo corpo**

Non serve essere perfette! Se salti un pasto o cambi qualcosa, va bene. L'importante è avere un orientamento quotidiano che ti aiuti a mangiare con equilibrio.

- **Riserva un pasto libero a settimana**

Può essere una cena con amici o un pranzo più creativo. È importante che il cibo resti anche piacere e convivialità.

- **Mangia con calma e attenzione**

Siediti a tavola, mastica lentamente, spegni tv e telefono. Goditi ogni boccone: questo aiuta la digestione e favorisce la sazietà.

- **Bevi spesso durante il giorno**

Almeno 1,5–2 litri d'acqua al giorno, meglio se distribuiti in piccoli sorsi. Tisane fresche, acque aromatizzate e infusi non zuccherati sono ottimi alleati.

- **Riposa e dormi con regolarità**

Cerca di mantenere ritmi sereni: vai a letto alla stessa ora ogni sera, riduci gli stimoli luminosi e sonori prima di dormire.

- **Riduci il sale e usa le spezie**

Abitua il palato al gusto naturale dei cibi. Insaporisci con erbe aromatiche, limone, aceto, olio evo, spezie dolci o pungenti. In questo modo alleni il gusto e riduci la necessità di sale in eccesso.

- **Sostituisci con intelligenza**

Se un alimento non ti piace o non è disponibile, sostituisci con altri alimenti dello stesso gruppo alimentare (vedi sotto). L'equilibrio si costruisce nel tempo.

- **Concediti un piccolo dolce se ne senti il bisogno**

Un quadratino di cioccolato fondente, un frutto, uno yogurt con cannella o un cucchiaino di crema di mandorle possono appagare senza appesantire.

- **Evita l'alcol e il fumo**

Sembra scontato, ma so che non lo è! la fase del concepimento è a tutti gli effetti una fase della gravidanza.

Semplicità e costanza: le chiavi del benessere fertile

🔍 Metodi di cottura consigliati

- Preferisci **cotture rapide e leggere**: vapore, padella, forno a bassa temperatura, wok
- Usa l'olio **extravergine** d'oliva, ma evita di portarlo a fumo: meglio a crudo o appena scaldato
- Aggiungi un po' **d'acqua** all'olio per cuocere delicatamente in padella (1 cucchiaio d'olio + 2 cucchiai d'acqua)
- **Evita bolliture lunghe** e grigliature troppo aggressive che disperdono nutrienti o generano sostanze infiammatorie
- Per le **uova**: cuocile in camicia, sode morbide, al tegamino ma ben cotte



🔄 Sostituzioni semplici (senza impazzire)

Cereali: puoi variare tra riso, quinoa, farro, avena, miglio, pasta integrale, pasta di legumi e altri cereali oltre al grano

Verdure/frutta: segui la stagionalità, usa ciò che hai in frigo (vedi tabella stagionalità più avanti)

Frutta secca/semi: mandorle, noci, nocciole, semi di lino, di chia (ricorda di macinarli per una dose extra di omega-3)

Proteine: alterna pesce, carne bianca, tofu, tempeh, uova (i latticini meglio max 2 volte a settimana)

Dolcetti: un quadratino di cioccolato fondente >80%, yogurt greco con frutta, cocco grattugiato

⚖️ Dosi indicative (ma ascolta il tuo corpo)

Le porzioni sono pensate per una persona adulta e possono variare in base alla fame, al livello di attività e al trimestre

Non serve pesare tutto: segui la regola dell'equilibrio visivo del Piatto Sano di Harvard (es. ½ piatto verdure, ¼ cereali, ¼ proteine)

La frutta corrisponde in media a 150g (1 mela, 1 banana, 2 fette di melone...)

Le verdure crude: almeno 1 piatto al giorno; cotte: almeno ½ piatto

Se hai fame tra i pasti: spuntini leggeri con frutta, frutta secca, yogurt o verdura cruda

Colazioni per la fertilità

1. Overnight oats con yogurt greco, semi di lino macinati, noci e melograno

2. Pane 8 semi tostato con avocado, uovo in camicia e semi di zucca

3. Frullato proteico con latte vegetale senza zuccheri, avena, burro di arachidi e pera autunnale

4. Porridge caldo con fiocchi d'avena, cannella, castagne bollite e un cucchiaio di ricotta fresca

5. Yogurt bianco con granola fatta in casa, semi di chia macinati e fettine di mela

6. Pane di segale con hummus di ceci, rucola e semi di sesamo

7. Crêpes integrali con farina d'avena, uova, ripiene di yogurt e frutti di bosco

8. Fiocchi di latte con noci, fichi secchi e miele (in piccola quantità) su fetta di pane 8 semi

9. Pane integrale con crema 100% mandorle, fettine di banana e semi di girasole

10. Budino di chia (chia frullata) con latte di cocco leggero, cacao amaro e granella di nocciole

11. Toast integrale con ricotta, miele e spolverata di cannella + una spremuta di arancia

12. Smoothie bowl con spinacini, mela, semi di lino macinati, yogurt e granola croccante

13. Muffin salati integrali con spinaci e semi di zucca + una tisana calda

14. Pane ai cereali con salmone affumicato, avocado e semi di sesamo nero

👉 Ogni colazione include:

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

Ricettario colazioni

🍓 1. Overnight oats con yogurt greco, semi di lino macinati, noci e melograno

Ingredienti:

- 3 cucchiai di fiocchi d'avena integrali
- 100 g di yogurt greco bianco naturale
- 1 cucchiaino di semi di lino macinati
- 1 manciata di chicchi di melograno
- 2-3 noci spezzettate

Procedimento:

Mescola in un barattolo i fiocchi d'avena con lo yogurt e un goccio d'acqua o latte vegetale. Aggiungi i semi di lino macinati e lascia riposare in frigo tutta la notte. Al mattino completa con melograno e noci.

Tip:

Puoi prepararlo per 2-3 giorni in anticipo. In alternativa al melograno usa pera o mela a cubetti.

🥑 2. Pane integrale tostato con avocado, uovo in camicia e semi di zucca

Ingredienti:

- 1-2 fette di pane integrale
- ½ avocado maturo
- 1 uovo fresco
- 1 cucchiaino di semi di zucca
- Sale e pepe q.b.

Procedimento:

Tosta il pane. Schiaccia l'avocado con una forchetta e spalma sul pane. Cuoci l'uovo in camicia in acqua bollente acidulata per 3-4 minuti, adagialo sopra e completa con semi di zucca.

Tip:

Puoi sostituire l'uovo con hummus per una versione vegana.



🥤 3. Frullato proteico con latte vegetale, avena, burro di arachidi e pera autunnale

Ingredienti:

- 200 ml di latte vegetale senza zuccheri (soia o avena)
- 2 cucchiaini di fiocchi d'avena
- 1 cucchiaino di burro di arachidi 100%
- 1 pera matura

Procedimento:

Frulla tutti gli ingredienti fino a ottenere una consistenza cremosa.

Tip:

Puoi aggiungere cannella per un gusto più autunnale.

🥣 4. Porridge caldo con avena, cannella, castagne e ricotta fresca

Ingredienti:

- 3 cucchiaini di fiocchi d'avena
- 200 ml di latte o acqua
- 2-3 castagne bollite e sbriciolate
- 1 cucchiaino di ricotta fresca
- Cannella q.b.

Procedimento:

Cuoci l'avena con il latte fino a ottenere una crema. Aggiungi castagne e ricotta, completa con cannella.

Tip:

Puoi sostituire la ricotta con yogurt greco per più proteine.

🍏 5. Yogurt bianco con granola fatta in casa, semi di chia e mela

Ingredienti:

- 125 g di yogurt bianco naturale
- 2 cucchiaini di granola fatta in casa (senza zuccheri aggiunti)
- 1 cucchiaino di semi di chia macinati
- ½ mela a fettine sottili

Procedimento:

Mescola yogurt e semi di chia, completa con granola croccante e mela.

Tip:

Ottimo anche con pera o melograno.



6. Pane di segale con hummus di ceci, rucola e semi di sesamo

Ingredienti:

- 1-2 fette di pane di segale
- 2 cucchiaini di hummus di ceci
- Una manciata di rucola fresca
- Semi di sesamo q.b.

Procedimento:

Spalma l'hummus sul pane, aggiungi la rucola e completa con semi di sesamo.

Tip:

Per un boost di ferro, aggiungi fettine sottili di barbabietola.

7. Crêpes integrali con yogurt e frutti di bosco

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di farina d'avena integrale
- 1 uovo
- 50 ml di latte a scelta
- 2 cucchiaini di yogurt bianco
- Una manciata di frutti di bosco freschi o surgelati

Procedimento:

Mescola farina, uovo e latte fino a ottenere una pastella fluida. Cuoci una crêpe in padella antiaderente. Farcisci con yogurt e frutti di bosco.

Tip:

Puoi aromatizzare la pastella con scorza d'arancia.

8. Fiocchi di latte con noci, fichi secchi e miele su pane 8 semi

Ingredienti:

- 100 g di fiocchi di latte
- 2-3 fichi secchi a pezzetti
- 2 noci
- 1 cucchiaino di miele
- 1 fetta di pane ai 8 semi

Procedimento:

Tosta il pane, spalma i fiocchi di latte, aggiungi fichi, noci e un filo di miele.

Tip:

Ottimo anche con datteri o prugne secche.

9. Pane integrale con crema di mandorle, banana e semi di girasole

Ingredienti:

- 1 fetta di pane integrale tostato
- 1 cucchiaio di crema 100% mandorle
- ½ banana a fettine
- 1 cucchiaino di semi di girasole

Procedimento:

Spalma la crema di mandorle sul pane, adagia le fettine di banana e completa con i semi.

Tip:

Puoi sostituire la banana con pera o mela.

10. Budino di chia (chia frullata) con latte di cocco, cacao e nocciole

Ingredienti:

- 2 cucchiari di semi di chia macinati
- 150 ml di latte di cocco leggero
- 1 cucchiaino di cacao amaro
- 1 cucchiaio di granella di nocciole

Procedimento:

Mescola semi di chia, latte e cacao. Lascia riposare in frigo per 3-4 ore. Completa con granella di nocciole.

Tip:

Puoi dolcificare con un cucchiaino di sciroppo d'acero.

11. Toast integrale con ricotta, miele e cannella + spremuta d'arancia

Ingredienti:

- 1 fetta di pane integrale tostato
- 2 cucchiari di ricotta
- 1 cucchiaino di miele
- Cannella q.b.
- 1 arancia spremuta

Procedimento:

Spalma la ricotta sul pane, aggiungi miele e cannella. Servi con spremuta fresca.

Tip:

Provalo anche con pere cotte a fettine sopra il toast.

12. Smoothie bowl con spinacini, mela, semi di lino, yogurt e granola

Ingredienti:

- Una manciata di spinacini freschi
- 1 mela
- 100 g di yogurt bianco
- 1 cucchiaino di semi di lino macinati
- 2 cucchiai di granola

Procedimento:

Frulla spinaci, mela, yogurt e semi di lino fino a una crema liscia. Versa in una ciotola e completa con granola.

Tip:

Puoi aggiungere anche ½ banana per più cremosità.

13. Muffin salati integrali con spinaci e semi di zucca + tisana calda

Ingredienti:

- 80 g di farina integrale
- 1 uovo
- Una manciata di spinaci freschi tritati
- 1 cucchiaino di semi di zucca
- 40 ml di latte a scelta
- 1 cucchiaio di olio evo

Procedimento:

Mescola gli ingredienti, versa negli stampini e cuoci a 180°C per 15-20 minuti. Servi con una tisana calda.

Tip:

Puoi prepararne in anticipo e congelarli.

14. Pane ai cereali con salmone affumicato, avocado e semi di sesamo nero

Ingredienti:

- 1 fetta di pane ai cereali
- 2-3 fettine di salmone affumicato di qualità
- ¼ avocado maturo
- Semi di sesamo nero q.b.

Procedimento:

Tosta il pane, spalma l'avocado schiacciato, aggiungi il salmone e completa con semi di sesamo.

Tip:

Puoi sostituire il salmone con sgombro o tonno al naturale.

Spuntini equilibrati per la fertilità

Inserire uno spuntino a metà mattina e uno a metà pomeriggio è una sana abitudine che aiuta a spezzare la fame, mantenere stabili i livelli di energia e sostenere l'equilibrio ormonale.

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

👉 Non saltarli: oltre a darti energia durante la giornata, contribuiscono a creare una routine alimentare che favorisce il benessere metabolico, la qualità ovocitaria e anche la salute spermatica.

🍏 Idee di spuntini fertility-friendly

- Frutta fresca di stagione + una manciata di frutta secca (es. pera + 4 noci)
- Crackers integrali con hummus leggero o crema di avocado
- Yogurt bianco intero o greco + cucchiaio di fiocchi d'avena + frutti di bosco
- Coppetta di macedonia con ricotta fresca o yogurt
- Pane integrale tostato + crema 100% mandorle + banana a rondelle
- Smoothie con latte vegetale, frutta e un cucchiaino di semi di lino o chia macinati
- Barretta fatta in casa (avena, datteri, mandorle)
- Uovo sodo + carote o finocchi crudi a bastoncino
- Pera o mela a fette + cucchiaino di crema 100% nocciole
- Cetriolo o sedano + hummus + una galletta integrale
- Edamame al vapore (ricchi di proteine e ferro vegetale)
- Gallette di riso integrale con salmone affumicato (cotto se stai già provando a concepire) e avocado
- Ricottina fresca + semi di zucca tostati
- Frullato con kefir, mela e cannella (ottimo per il microbiota)
- Quadretto di cioccolato fondente + manciata di nocciole



Menù 1 equilibrato

LUNEDÌ

Pranzo: Insalata di farro con zucca arrostita, rucola, semi di zucca e feta

Cena: Filetto di sgombro al forno con finocchi e patate dolci al vapore

MARTEDÌ

Pranzo: Pasta integrale con crema di cavolfiore, mandorle tostate e ceci croccanti

Cena: Polpette di tacchino alle erbe con contorno di carote glassate e insalata di spinaci freschi

MERCOLEDÌ

Pranzo: Riso venere con ceci, melograno e spinacini baby

Cena: Orata al cartoccio con erbe aromatiche + insalata di cavolo cappuccio e mele

GIOVEDÌ

Pranzo: Cous cous integrale con lenticchie, pomodorini secchi e basilico fresco

Cena: Omelette con erbe e cipolla + insalata di carote e semi di sesamo

VENERDÌ

Pranzo: Insalata di quinoa con avocado, melograno, semi di girasole e ceci tostatati

Cena: Filetto di salmone alla piastra con cavolini di Bruxelles e patate novelle

SABATO

Pranzo: Pasta integrale con pesto leggero di rucola, noci e ricotta fresca

Cena: Burger di legumi (fagioli rossi e lenticchie) con insalata di barbabietola e songino

DOMENICA

Pranzo: Riso integrale con zucca, funghi e legumi misti (ceci o fagioli cannellini) + parmigiano grattugiato leggero

Cena: Petto di pollo alla griglia con insalata di finocchi, arance e olive nere

Note

Troverai la lista della spesa nella pagina di seguito.

La giornata è composta da colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena

Lista della spesa Menù 1

Verdura e ortaggi

- Zucca
- Rucola
- Finocchi
- Patate dolci
- Patate novelle
- Carote
- Spinaci freschi (anche baby)
- Cavolfiore
- Cavolo cappuccio
- Pomodorini secchi
- Cipolla
- Cavolini di Bruxelles
- Barbabietola
- Songino
- Funghi misti (es. champignon, porcini)
- Erbette (bieta o coste)
- Insalata mista di stagione

Frutta

- Melograno
- Mele
- Arance
- Pere
- Limoni
- Avocado

Cereali e derivati

- Farro integrale
- Riso venere
- Riso integrale
- Cous cous integrale
- Quinoa
- Pasta integrale
- Pane integrale / ai cereali

Proteine animali

- Uova
- Tacchino macinato (per polpette)
- Filetto di sgombro fresco o in scatola al naturale
- Filetto di orata (o altro pesce bianco)
- Filetto di salmone fresco
- Petto di pollo

Proteine vegetali / Legumi

- Ceci secchi o in barattolo
- Lenticchie rosse o verdi
- Fagioli rossi
- Fagioli cannellini

Semi e frutta secca

- Semi di zucca
- Semi di girasole
- Semi di sesamo
- Noci
- Mandorle
- Nocciole

Latticini (in piccole quantità)

- Feta
- Ricotta fresca
- Parmigiano reggiano (piccola dose)

Condimenti e aromi

- Olio extravergine d'oliva
- Erbe aromatiche fresche (prezzemolo, basilico)
- Spezie: cannella, curcuma, pepe nero
- Aglio
- Olive nere

Ricettario menù I equilibrato

Lunedì – Pranzo

🥗 Insalata di farro con zucca arrostita, rucola, semi di zucca e feta

Ingredienti:

- 80 g farro integrale
- 150 g zucca
- 1 manciata di rucola
- 30 g feta
- 1 cucchiaino semi di zucca
- 1 cucchiaio olio EVO, sale, pepe

Procedimento:

Cuoci il farro. Arrostitisci la zucca a cubetti in forno con un filo d'olio. Unisci farro, zucca, rucola e feta sbriciolata. Completa con semi di zucca e condimento.

Alternativa vegana: sostituisci la feta con tofu affumicato a cubetti.

Tip nutrizionista: combinazione perfetta di fibre e ferro vegetale con calcio e proteine.

Lunedì – Cena

🐟 Filetto di sgombro al forno con finocchi e patate dolci al vapore

Ingredienti:

- 1 filetto di sgombro fresco
- 1 finocchio
- 150 g patata dolce
- Olio EVO, limone, erbe aromatiche

Procedimento:

Cuoci lo sgombro in forno con limone e prezzemolo. Cuoci a vapore patate dolci e finocchi. Servi con un filo d'olio.

Alternativa vegana: burger di legumi con lo stesso contorno.

Tip nutrizionista: lo sgombro è tra le migliori fonti di omega-3 per la fertilità.



Martedì – Pranzo

Pasta integrale con crema di cavolfiore, mandorle tostate e ceci croccanti

Ingredienti:

- 80 g pasta integrale
- 200 g cavolfiore
- 40 g ceci cotti
- 1 cucchiaio mandorle tostate
- Olio EVO, pepe

Procedimento:

Cuoci il cavolfiore e frullalo con un filo d'olio. Condisci la pasta con la crema, aggiungi ceci ripassati in padella e mandorle tritate.

Tip nutrizionista: ferro vegetale + vitamina C del cavolfiore = assorbimento ottimale.

Martedì – Cena

Polpette di tacchino alle erbe con carote glassate e spinaci freschi

Ingredienti:

- 150 g tacchino macinato
- 1 uovo
- Pangrattato integrale q.b.
- Erbe aromatiche fresche
- 2 carote
- 1 manciata spinaci freschi

Procedimento:

Mescola tacchino con uovo, pangrattato ed erbe. Forma polpette e cuoci in padella con poco olio. Glassare le carote con acqua e limone. Servi con spinaci freschi.

Alternativa vegana: polpette di lenticchie e avena.

Tip nutrizionista: carne bianca = proteine nobili senza eccesso di grassi saturi.

Mercoledì – Pranzo

Riso venere con ceci, melograno e spinacini

Ingredienti:

- 80 g riso venere
- 50 g ceci cotti
- 1 manciata spinacini baby
- Chicchi di melograno
- Olio EVO

Procedimento:

Cuoci il riso venere. Condisci con ceci, spinacini crudi e melograno.

Tip nutrizionista: ottimo equilibrio proteine vegetali + antiossidanti.

Mercoledì – Cena

Orata al cartoccio con cavolo cappuccio e mele

Ingredienti:

- 1 orata piccola o filetto
- ½ cavolo cappuccio
- 1 mela
- Limone, prezzemolo, olio EVO

Procedimento:

Cuoci l'orata al cartoccio con erbe e limone. Servi con insalata di cavolo cappuccio crudo e mele a fettine.

Alternativa vegana: filetti di tempeh marinati al cartoccio.

Tip nutrizionista: cavolo e mela favoriscono microbiota + vitamina C.

Giovedì – Pranzo

Cous cous integrale con lenticchie, pomodorini secchi e basilico

Ingredienti:

- 80 g cous cous integrale
- 60 g lenticchie cotte
- 3 pomodorini secchi
- Basilico fresco
- Olio EVO

Procedimento:

Prepara il cous cous. Condisci con lenticchie, pomodorini a striscioline e basilico.

Alternativa vegana: già vegana.

Tip nutrizionista: piatto unico vegetale, proteico e ricco di fibre.

Giovedì – Cena

Omelette con erbe e cipolla + insalata di carote e sesamo

Ingredienti:

- 2 uova
- Erbe (bieta o coste)
- ½ cipolla
- 2 carote
- Semi di sesamo

Procedimento:

Cuoci le erbe con cipolla, unisci alle uova sbattute e cuoci l'omelette. Accompagna con carote crude condite con semi di sesamo.

Alternativa vegana: farinata di ceci con erbe.

Tip nutrizionista: proteine nobili + semi ricchi di zinco.

Venerdì – Pranzo

Insalata di quinoa con avocado, melograno, semi di girasole e ceci tostati

Ingredienti:

- 80 g quinoa
- ½ avocado
- Chicchi di melograno
- 2 cucchiaini ceci cotti tostati
- 1 cucchiaino semi di girasole
- Olio EVO

Procedimento:

Cuoci la quinoa. Aggiungi avocado, melograno, ceci croccanti e semi. Condisci con olio e limone.

Alternativa vegana: già vegana.

Tip nutrizionista: zinco e omega-3 vegetali + proteine complete.

Venerdì – Cena

Filetto di salmone alla piastra con cavolini di Bruxelles e patate novelle

Ingredienti:

- 1 filetto di salmone fresco
- 200 g cavolini di Bruxelles
- 150 g patate novelle
- Olio EVO, pepe, limone

Procedimento:

Cuoci il salmone alla piastra. Lessa cavolini e patate novelle. Servi insieme con un filo d'olio e limone.

Alternativa vegana: burger di fagioli neri con cavolini e patate.

Tip nutrizionista: salmone = proteine nobili + omega-3 essenziali.

Sabato – Pranzo

Pasta integrale con pesto di rucola, noci e ricotta fresca

Ingredienti:

- 80 g pasta integrale
- 50 g rucola
- 20 g noci
- 30 g ricotta
- Olio EVO

Procedimento:

Frulla rucola con noci, ricotta e olio. Condisci la pasta.

Alternativa vegana: sostituisci la ricotta con tofu setoso.

Tip nutrizionista: ricco di magnesio e acido folico.

Sabato – Cena

Burger di legumi (fagioli rossi e lenticchie) con barbabietola e songino

Ingredienti:

- 50 g fagioli rossi
- 50 g lenticchie
- 1 cucchiaio pangrattato integrale
- 1 barbabietola
- 1 manciata songino

Procedimento:

Frulla legumi cotti, aggiungi pangrattato e forma burger. Cuoci in padella. Servi con insalata di barbabietola e songino.

Alternativa vegana: già vegana.

Tip nutrizionista: ottimo apporto di ferro vegetale.

Domenica – Pranzo

Riso integrale con zucca, funghi, legumi misti e parmigiano leggero

Ingredienti:

- 80 g riso integrale
- 150 g zucca
- 100g legumi misti cotti
- 100 g funghi misti
- 1 cucchiaio parmigiano
- Olio EVO, erbe

Procedimento:

Cuoci riso integrale. Salta funghi e zucca a cubetti in padella. Unisci tutto e completa con parmigiano.

Alternativa vegana: lievito alimentare al posto del parmigiano.

Tip nutrizionista: zucca e funghi = mix di fibre + antiossidanti stagionali.

Domenica – Cena

Petto di pollo alla griglia con insalata di finocchi, arance e olive nere

Ingredienti:

- 150 g petto di pollo
- 1 finocchio
- 1 arancia
- 5-6 olive nere
- Olio EVO, pepe

Procedimento:

Griglia il pollo. Prepara un'insalata con finocchi a fettine sottili, arancia e olive nere.

Condisci con olio e pepe.

Alternativa vegana: tofu grigliato con la stessa insalata.

Tip nutrizionista: vitamina C dell'arancia migliora l'assorbimento del ferro.

Menù 2 microbiota

LUNEDÌ

Pranzo: Insalata di miglio con cavolo nero, ceci, melograno e semi di lino

Cena: Merluzzo in umido con zucca e porri + contorno di crauti leggeri

MARTEDÌ

Pranzo: Vellutata di topinambur e patate con crostini integrali e semi di girasole

Cena: Burger di tempeh alle erbe con insalata di cavolo cappuccio viola e carote

MERCOLEDÌ

Pranzo: Orzo integrale con fagioli cannellini, funghi porcini e spinaci saltati

Cena: Trota al cartoccio con insalata di finocchi, sedano rapa e noci

GIOVEDÌ

Pranzo: Zuppa di grano saraceno con lenticchie nere Beluga, zucca e cavolini di Bruxelles

Cena: Frittata di porri e erbe con insalata tiepida di barbabietola e kefir

VENERDÌ

Pranzo: Quinoa rossa con piselli, avocado, melanzane grigliate e semi di sesamo nero

Cena: Sgombro marinato al limone con insalata di cavolo rosso e mela verde

SABATO

Pranzo: Minestra d'orzo con verza, patate e carote + un cucchiaino di kimchi delicato

Cena: Polpette di lupini con insalata di indivia e radicchio rosso

DOMENICA

Pranzo: Pasta integrale con crema di broccoli, nocciole tostate e lievito alimentare

Cena: Petto di faraona alla griglia con contorno di cavolfiore al forno e olive nere

Note

Troverai la lista della spesa nella pagina di seguito.

La giornata è composta da colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena

Lista della spesa Menù 2

Verdura e ortaggi

- Cavolo nero
- Cavolo cappuccio viola
- Cavolo rosso
- Verza
- Cavolini di Bruxelles
- Broccoli
- Cavolfiore
- Zucca
- Porri
- Funghi porcini (anche surgelati o secchi)
- Spinaci freschi
- Topinambur
- Patate
- Patate dolci
- Melanzane
- Carote
- Finocchi
- Sedano rapa
- Barbabietola
- Indivia
- Radicchio rosso
- Erbe (bieta o coste)

Frutta

- Melograno
- Mele verdi
- Arance
- Avocado
- Limoni
- Nocciole tostate
- Noci

Cereali e derivati

- Miglio
- Orzo integrale
- Grano saraceno
- Quinoa rossa
- Pasta integrale
- Crostini di pane integrale


Legumi

- Ceci
- Fagioli cannellini
- Lenticchie nere Beluga
- Piselli (freschi o surgelati)
- Lupini

Pesce e carni bianche

- Merluzzo
- Trota
- Sgombro fresco o in scatola al naturale
- Petto di faraona (o pollo se non disponibile)

Proteine vegetali / alternative

- Tempeh
- Uova
-  **Fermentati**
- Crauti leggeri
- Carote fermentate (o crauti variati)
- Kefir (anche versione yogurt)
- Kimchi delicato

Semi e frutta secca

- Semi di lino
- Semi di girasole
- Semi di sesamo nero

Condimenti e aromi

- Olio extravergine d'oliva
- Aglio
- Cipolla
- Prezzemolo fresco
- Basilico fresco
- Coriandolo fresco
- Erbe aromatiche miste (rosmarino, salvia, timo)
- Pepe nero
- Curcuma (in polvere o fresca)
- Lievito alimentare in scaglie

Ricettario menù 2

focus microbiota

Lunedì – Pranzo

Insalata di miglio con cavolo nero, ceci, melograno e semi di lino

Ingredienti:

- 80 g miglio
- 2 foglie cavolo nero
- 60 g ceci cotti
- Chicchi di ½ melograno
- 1 cucchiaino semi di lino macinati
- 1 cucchiaio olio EVO, sale, limone

Procedimento:

Cuoci il miglio. Sbollenta il cavolo nero e taglialo a striscioline. Unisci tutti gli ingredienti, completa con semi di lino e condimento.

Alternativa vegana: già vegana.

Tip nutrizionista: mix perfetto per il microbiota: fibre + polifenoli del melograno.

Lunedì – Cena

Merluzzo in umido con zucca e porri + crauti leggeri

Ingredienti:

- 1 filetto di merluzzo
- 150 g zucca
- 1 porro
- 2 cucchiai crauti leggeri
- Olio EVO, erbe aromatiche

Procedimento:

Cuoci zucca e porro a fettine in padella con poco olio e acqua. Aggiungi il merluzzo e lascia cuocere a fuoco lento. Servi con i crauti a parte.

Alternativa vegana: tempeh in umido con zucca e porri.

Tip nutrizionista: pesce bianco + fibre solubili della zucca = piatto leggero e digestivo.



Martedì – Pranzo

Vellutata di topinambur e patate con crostini integrali e semi di girasole

Ingredienti:

- 150 g topinambur
- 100 g patate
- 1 cucchiaino semi di girasole
- Crostini di pane integrale
- Olio EVO, pepe, noce moscata

Procedimento:

Cuoci topinambur e patate a pezzi, poi frulla con acqua di cottura e un filo d'olio. Servi con crostini e semi.

Alternativa vegana: già vegana.

Tip nutrizionista: il topinambur contiene inulina, fibra che nutre i bifidobatteri.

Martedì – Cena

Burger di tempeh alle erbe con insalata di cavolo viola e carote

Ingredienti:

- 100 g tempeh
- Erbe aromatiche fresche (timo, rosmarino)
- 1 fetta cavolo cappuccio viola
- 2 cucchiari carote fermentate
- Olio EVO

Procedimento:

Taglia il tempeh a fette, marinalo con erbe e olio. Griglialo e servi con insalata di cavolo viola e carote fermentate.

Alternativa vegana: già vegana.

Tip nutrizionista: tempeh = proteine fermentate che rinforzano il microbiota.

Mercoledì – Pranzo

Orzo integrale con cannellini, funghi porcini e spinaci saltati

Ingredienti:

- 80 g orzo integrale
- 60 g fagioli cannellini cotti
- 50 g funghi porcini
- 1 manciata spinaci freschi
- Aglio, olio EVO

Procedimento:

Cuoci l'orzo. Salta i funghi con aglio e olio, aggiungi cannellini e spinaci. Mescola tutto con l'orzo.

Alternativa vegana: già vegana.

Tip nutrizionista: combinazione cereali + legumi = proteine complete.

Mercoledì – Cena

Trota al cartoccio con insalata di finocchi, sedano rapa e noci

Ingredienti:

- 1 filetto di trota
- 1 finocchio
- ½ sedano rapa
- 5-6 noci
- Limone, olio EVO, erbe aromatiche

Procedimento:

Cuoci la trota al cartoccio con erbe e limone. Servi con insalata di finocchio e sedano rapa a fettine crude, condite con noci e olio.

Alternativa vegana: tofu marinato al cartoccio.

Tip nutrizionista: omega-3 del pesce + fibre crude per il microbiota.

Giovedì – Pranzo

Zuppa di grano saraceno con lenticchie nere Beluga, zucca e cavolini di Bruxelles

Ingredienti:

- 50 g grano saraceno
- 50 g lenticchie nere Beluga
- 100 g zucca
- 3-4 cavolini di Bruxelles
- Aglio, erbe aromatiche, olio EVO

Procedimento:

Cuoci grano saraceno e lenticchie insieme. Aggiungi zucca a cubetti e cavolini tagliati, porta a cottura lenta.

Alternativa vegana: già vegana.

Tip nutrizionista: legumi scuri + cavolini = ferro e polifenoli.

Giovedì – Cena

Frittata di porri e erbe con insalata di barbabietola e kefir

Ingredienti:

- 2 uova
- 1 porro
- 1 manciata erbe (bieta o coste)
- 1 barbabietola cotta
- 2 cucchiai kefir
- Olio EVO, pepe

Procedimento:

Stufa porro ed erbe, uniscili alle uova sbattute e cuoci la frittata. Accompagna con insalata di barbabietola condita con kefir.

Alternativa vegana: farinata di ceci con erbe.

Tip nutrizionista: uova + verdure + fermentati → combo perfetta per fertilità + microbiota.

Venerdì – Pranzo

Quinoa rossa con piselli, avocado, melanzane grigliate e semi di sesamo nero

Ingredienti:

- 80 g quinoa rossa
- 60 g piselli
- ½ avocado
- 100 g melanzane
- 1 cucchiaino semi di sesamo nero
- Olio EVO

Procedimento:

Cuoci la quinoa. Aggiungi piselli lessati, avocado a cubetti e melanzane grigliate.

Completa con sesamo nero.

Alternativa vegana: già vegana.

Tip nutrizionista: avocado + sesamo = vitamina E e zinco, nutrienti chiave per fertilità.

Venerdì – Cena

Sgombro marinato al limone con insalata di cavolo rosso e mela verde

Ingredienti:

- 1 filetto di sgombro
- ½ cavolo rosso
- 1 mela verde
- Succo di limone
- Olio EVO, erbe aromatiche

Procedimento:

Marina lo sgombro in limone ed erbe, cuocilo in padella. Servi con insalata di cavolo rosso e mela verde a fettine.

Alternativa vegana: tempeh marinato al limone.

Tip nutrizionista: omega-3 + polifenoli della mela verde → antinfiammatorio.

Sabato – Pranzo

Minestra d'orzo con verza, patate e carote + kimchi delicato

Ingredienti:

- 80 g orzo integrale
- 2 foglie verza
- 1 patata
- 1 carota
- 1 cucchiaio kimchi delicato
- Aglio, olio EVO

Procedimento:

Cuoci l'orzo con patata e carota a dadini. Aggiungi verza a striscioline e porta a cottura.

Servi con kimchi a parte.

Alternativa vegana: già vegana.

Tip nutrizionista: la combinazione fibre + fermentati aiuta il microbiota.

Sabato – Cena

Polpette di lupini con insalata di indivia e radicchio rosso

Ingredienti:

- 100 g lupini (cotti e sgucciati)
- Pangrattato integrale q.b.
- 1 cespo indivia
- ½ radicchio rosso
- Olio EVO, spezie

Procedimento:

Frulla i lupini con pangrattato e spezie, forma polpette e cuoci in forno. Servi con insalata di indivia e radicchio.

Alternativa vegana: già vegana.

Tip nutrizionista: lupini = proteine vegetali con basso indice glicemico.

Domenica – Pranzo

Pasta integrale con crema di broccoli, nocciole e lievito alimentare

Ingredienti:

- 80 g pasta integrale
- 150 g broccoli
- 20 g nocciole tostate
- 1 cucchiaino lievito alimentare in scaglie
- Olio EVO

Procedimento:

Cuoci i broccoli e frullali con olio e un po' d'acqua di cottura. Condisci la pasta e completa con nocciole tritate e lievito.

Alternativa vegana: già vegana.

Tip nutrizionista: piatto vegetale ricco di calcio, ferro e fibre prebiotiche.

Domenica – Cena

Petto di faraona alla griglia con cavolfiore al forno e olive nere

Ingredienti:

- 150 g petto di faraona
- 200 g cavolfiore
- 6 olive nere
- Olio EVO, pepe, erbe aromatiche

Procedimento:

Griglia la faraona con erbe. Cuoci il cavolfiore al forno con un filo d'olio. Servi con olive nere.

Alternativa vegana: tofu alla griglia con cavolfiore e olive.

Tip nutrizionista: proteine nobili + cavolfiore ricco di composti solforati utili per il fegato.

Menù 3



LUNEDÌ

Pranzo: Piadina integrale farcita con hummus, rucola e salmone affumicato

Cena: Insalatona di pollo (petto già cotto a vapore o alla griglia) con avocado, melograno e semi di zucca

MERCOLEDÌ

Pranzo: Cous cous integrale istantaneo con verdure grigliate (anche surgelate) e tonno al naturale

Cena: Burger vegetale (di legumi) con insalata di cavolo cappuccio e carote crude

VENERDÌ

Pranzo: Toast integrale con tacchino arrosto, avocado e spinacini freschi

Cena: Insalatona con trota affumicata, radicchio rosso e noci

DOMENICA

Pranzo: Pasta integrale corta con pesto pronto di rucola e noci + insalata mista

Cena: Carpaccio di bresaola con rucola, scaglie di parmigiano e pane integrale

MARTEDÌ

Pranzo: Insalata di legumi (mix di ceci, fagioli, lenticchie) con pomodorini e olio EVO

Cena: Omelette veloce con spinaci surgelati + pane ai cereali tostato

GIOVEDÌ

Pranzo: Insalata di riso integrale precotto con olive nere, feta e pomodorini secchi

Cena: Uova strapazzate con pane integrale + contorno di broccoli al vapore (surgelati)

SABATO

Pranzo: Quinoa precotta con ceci, zucchine grigliate e semi di sesamo

Cena: Insalatona con tonno, uova sode e fagiolini (anche surgelati)

Note

Troverai la lista della spesa nella pagina di seguito.

La giornata è composta da colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena

Lista della spesa Menù 3

autunNO
stress

🌿 Verdura e ortaggi

- Rucola
- Avocado
- Melograno
- Pomodorini freschi
- Spinaci surgelati
- Verdure grigliate (melanzane, zucchine, peperoni – anche surgelate)
- Cavolo cappuccio
- Carote
- Pomodorini secchi
- Broccoli surgelati
- Spinacini freschi (per il toast)
- Radicchio rosso
- Zucchine (anche surgelate)
- Fagiolini (anche surgelati)
- Insalata mista

🍎 Frutta secca / semi

- Semi di zucca
- Semi di sesamo
- Noci
- Parmigiano a scaglie (piccola quantità)

🌾 Cereali e derivati

- Piadina integrale
- Pane integrale / ai cereali
- Cous cous integrale istantaneo
- Riso integrale precotto
- Quinoa precotta
- Pasta integrale corta

🐔 Proteine animali

- Salmone affumicato
- Petto di pollo già cotto (a vapore o grigliato, o affettato naturale)

- Tonno al naturale (in scatola)
- Tacchino arrosto affettato (alta qualità, senza conservanti)
- Trota affumicata
- Bresaola

🌿 Proteine vegetali

- Hummus pronto (o ingredienti base: ceci, tahina)
- Burger vegetale di legumi (pronto o fatto in casa)
- Mix legumi già pronti (ceci, fagioli, lenticchie)

🧀 Latticini (in piccola quantità)

- Feta
- Parmigiano reggiano (per scaglie)

🌿 Condimenti

- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe
- Limone (per condire)
- Olive nere
- Pesto pronto (rucola e noci, o genovese di qualità)



Ricettario menù 3



Lunedì – Pranzo

Piadina integrale con hummus, rucola e salmone affumicato

Ingredienti:

- 1 piadina integrale
- 2 cucchiari hummus pronto
- 1 manciata rucola
- 50 g salmone affumicato

Procedimento:

Scalda la piadina, spalma l'hummus, aggiungi rucola e salmone. Arrotola e servi.

Alternativa vegana: sostituisci il salmone con fette di avocado o tempeh affumicato.

Tip nutrizionista: fonte di omega-3 + fibre, ottima per chi cerca energia stabile.

Lunedì – Cena

Insalatona di pollo con avocado, melograno e semi di zucca

Ingredienti:

- 100 g petto di pollo cotto
- ½ avocado
- Chicchi di ½ melograno
- 1 cucchiaino semi di zucca
- Misticanza o rucola
- Olio EVO, limone

Procedimento:

Taglia il pollo a cubetti e unisci agli altri ingredienti. Condisci e servi.

Alternativa vegana: sostituisci il pollo con ceci o lupini.

Tip nutrizionista: melograno = potente antiossidante utile per fertilità maschile e femminile.

Martedì – Pranzo

Insalata di legumi con pomodorini

Ingredienti:

- 200 g mix di legumi cotti (ceci, fagioli, lenticchie)
- 6-8 pomodorini freschi
- Olio EVO, basilico fresco

Procedimento:

Sciacqua i legumi, unisci i pomodorini a spicchi e condisci con olio e basilico.

Alternativa vegana: già vegana.

Tip nutrizionista: combinazione di fibre diverse → microbiota felice.

Martedì – Cena

Omelette veloce con spinaci surgelati + pane ai cereali tostato

Ingredienti:

- 2 uova
- 80 g spinaci surgelati
- 1 fetta pane ai cereali
- Olio EVO, sale

Procedimento:

Cuoci gli spinaci, uniscili alle uova sbattute e prepara l'omelette. Servi con pane tostato.

Alternativa vegana: farinata di ceci con spinaci.

Tip nutrizionista: uova = proteine nobili e colina, preziosa per la fertilità.

Mercoledì – Pranzo

Cous cous integrale istantaneo con verdure grigliate e tonno

Ingredienti:

- 80 g cous cous integrale istantaneo
- 100 g verdure grigliate (anche surgelate)
- 1 scatola tonno al naturale
- Olio EVO

Procedimento:

Idrata il cous cous con acqua calda, aggiungi verdure e tonno. Condisci.

Alternativa vegana: sostituisci il tonno con ceci o fagioli.

Tip nutrizionista: piatto unico completo pronto in 10 minuti.

Mercoledì – Cena

Burger vegetale con cavolo cappuccio e carote crude

Ingredienti:

- 1 burger vegetale (legumi)
- 1 fetta cavolo cappuccio
- 1 carota
- Olio EVO

Procedimento:

Cuoci il burger in padella o forno. Accompagna con insalata di cavolo e carote crude.

Alternativa vegana: già vegana.

Tip nutrizionista: legumi + verdure crude = combo fibre + proteine.

Giovedì – Pranzo

Insalata di riso integrale precotto con olive nere, feta e pomodorini secchi

Ingredienti:

- 100 g riso integrale precotto
- 4–5 olive nere
- 30 g feta
- 3 pomodorini secchi
- Olio EVO

Procedimento:

Unisci tutti gli ingredienti e condisci con olio.

Alternativa vegana: sostituisci la feta con tofu marinato.

Tip nutrizionista: grassi buoni + fibre = energia costante.

Giovedì – Cena

Uova strapazzate con pane integrale e broccoli al vapore

Ingredienti:

- 2 uova
- 150 g broccoli surgelati
- 1 fetta pane integrale
- Olio EVO

Procedimento:

Cuoci i broccoli al vapore. Prepara le uova strapazzate e servi con pane tostato.

Alternativa vegana: tofu strapazzato.

Tip nutrizionista: abbinamento proteine + fibre → glicemia stabile.

Venerdì – Pranzo

Toast integrale con tacchino, avocado e spinacini

Ingredienti:

- 2 fette pane integrale
- 2 fette tacchino arrosto
- ½ avocado
- Una manciata spinacini freschi

Procedimento:

Tosta il pane, farcisci con tacchino, avocado a fettine e spinacini.

Alternativa vegana: hummus + avocado + spinacini.

Tip nutrizionista: avocado = vitamina E, essenziale per qualità ovocitaria.

Venerdì – Cena

Insalatona con trota affumicata, radicchio rosso e noci

Ingredienti:

- 80 g trota affumicata
- ½ cespo radicchio rosso
- 5–6 gherigli di noci
- Olio EVO

Procedimento:

Taglia il radicchio, unisci alla trota e alle noci. Condisci e servi.

Alternativa vegana: affettato vegetale + radicchio + semi di lino.

Tip nutrizionista: omega-3 + polifenoli amari del radicchio = azione antinfiammatoria.

Sabato – Pranzo

Quinoa precotta con ceci, zucchine grigliate e semi di sesamo

Ingredienti:

- 100 g quinoa precotta
- 60 g ceci cotti
- 1 zucchina grigliata
- 1 cucchiaino semi di sesamo
- Olio EVO

Procedimento:

Mescola quinoa, ceci e zucchine grigliate. Completa con semi di sesamo.

Alternativa vegana: già vegana.

Tip nutrizionista: cereale + legume = proteine complete in 10 minuti.

Sabato – Cena

Insalatona con tonno, uova e fagiolini

Ingredienti:

- 1 scatoletta tonno al naturale
- 1 uovo sodo
- 100 g fagiolini surgelati
- Olio EVO, limone

Procedimento:

Cuoci i fagiolini, unisci con tonno e uovo a spicchi. Condisci.

Alternativa vegana: ceci + fagiolini + semi di girasole.

Tip nutrizionista: piatto ricco di ferro e proteine, semplice ma nutriente.

Domenica – Pranzo

🍝 Pasta integrale con pesto pronto e insalata mista

Ingredienti:

- 80 g pasta integrale corta
- 2 cucchiaini pesto pronto (rucola e noci o genovese)
- Insalata mista di stagione

Procedimento:

Cuoci la pasta, condiscila con pesto pronto. Servi con insalata fresca.

Alternativa vegana: pesto senza formaggio.

Tip nutrizionista: carboidrati integrali + grassi buoni → energia stabile e veloce da preparare.

Domenica – Cena

🍖 Carpaccio di bresaola con rucola, parmigiano e pane integrale

Ingredienti:

- 70 g bresaola - se stai già cercando di concepire, usa il tacchino arrosto confezionato
- 1 manciata rucola
- 10 g scaglie di parmigiano
- 1 fetta pane integrale
- Olio EVO, limone

Procedimento:

Disponi la bresaola in un piatto, aggiungi rucola, parmigiano e pane a lato. Condisci con olio e limone.

Alternativa vegana: carpaccio di barbabietola + rucola + lievito alimentare.

Tip nutrizionista: piatto ricco di ferro facilmente assimilabile.



Menù 4 creativo

LUNEDÌ

Pranzo: Gnocchi di zucca con crema di ricotta, salvia e noci
Cena: Filetto di trota salmonata al forno con salsa allo yogurt e timo fresco

MARTEDÌ

Pranzo: Insalata tiepida di farro con cavolo viola, mela verde e sesamo tostato
Cena: Polpette di ceci al curry con crema di spinaci e riso basmati integrale

MERCOLEDÌ

Pranzo: Tonno con avocado e sesamo nero su crostini integrali
Cena: Vellutata di castagne e porri con croccante di prosciutto crudo

GIOVEDÌ

Pranzo: Quinoa con zucca al forno, feta e semi di girasole caramellati
Cena: Polpettine di lupini con crema di zucca e semi croccanti

VENERDÌ

Pranzo: Pasta integrale con crema di funghi porcini e timo
Cena: Filetto di branzino al vapore con salsa agli agrumi e insalata di finocchi

SABATO

Pranzo: Cous cous integrale con melanzane, ceci e salsa tahina allo yogurt
Cena: Uovo pochè su crema di cavolfiore e chips di zucca

DOMENICA

Pranzo: Risotto integrale con radicchio, noci e gorgonzola dolce (piccola quantità)
Cena: Zucchine al forno marinate al limone con rucola, semi di girasole e scaglie di pecorino

Note

Troverai la lista della spesa nella pagina di seguito.

La giornata è composta da colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena

Lista della spesa Menù 4

Verdura e ortaggi

- Zucca
- Salvia fresca
- Cavolo viola
- Mela verde
- Spinaci freschi o surgelati
- Porri
- Finocchi
- Melanzane
- Cavolfiore
- Zucchine
- Radicchio rosso
- Cipolla (per caramellatura, usata nelle polpettine di lupini)
- Rucola

Frutta secca / semi

- Noci
- Semi di sesamo nero
- Semi di girasole
- Semi croccanti misti (puoi usare semi di zucca/sesamo tostati)
- Castagne

Cereali e derivati

- Gnocchi di zucca (già pronti o da fare con farina + zucca)
- Farro integrale
- Riso basmati integrale
- Quinoa
- Pasta integrale corta
- Cous cous integrale
- Riso integrale (per risotto)
- Crostini integrali / pane integrale

Proteine animali

- Filetto di trota salmonata
- Yogurt greco naturale intero
- Uova (per pochè e polpette, se servono)
- Prosciutto crudo (per croccante in vellutata)

- Filetto di branzino
- Tonno fresco (per scottare)
- Gorgonzola dolce (piccola quantità)
- Pecorino (scaglie per zucchine al forno)

Proteine vegetali

- Ceci cotti (per polpette e cous cous)
- Spinaci (per crema con polpette)
- Lupini (per polpettine)
- Feta (per quinoa)
- Tahina (per salsa del cous cous)

Aromi e condimenti

- Olio extravergine d'oliva
- Timo fresco
- Curry in polvere
- Limone
- Sale e pepe



Ricettario menù 4

creativo

Lunedì – Pranzo

Gnocchi di zucca con crema di ricotta, salvia e noci

Ingredienti:

- 200 g gnocchi di zucca
- 80 g ricotta fresca
- 4 foglie di salvia
- 20 g noci tritate
- Olio EVO

Procedimento:

Cuoci gli gnocchi in acqua bollente salata. In padella scaldi olio e salvia, unisci ricotta e poca acqua di cottura per ottenere una crema. Condisci gli gnocchi e completa con noci.

Alternativa vegana: sostituisci la ricotta con crema di anacardi.

Tip nutrizionista: zucca = beta-carotene + fibre; ricotta = proteine nobili.

Lunedì – Cena

Filetto di trota salmonata al forno con salsa allo yogurt e timo

Ingredienti:

- 1 filetto di trota salmonata (120 g)
- 100 g yogurt greco intero
- 1 rametto di timo fresco
- Limone, olio EVO

Procedimento:

Cuoci la trota in forno a 180°C per 15 min. Prepara la salsa con yogurt, limone e timo. Servi insieme.

Alternativa vegana: filetto di tofu al forno con salsa di soia e limone.

Tip nutrizionista: trota salmonata = ricca di omega-3, più delicata del salmone.

Martedì – Pranzo

Insalata tiepida di farro con cavolo viola, mela verde e sesamo tostato

Ingredienti:

- 80 g farro integrale
- ½ cavolo viola
- ½ mela verde
- 1 cucchiaino semi di sesamo tostati
- Olio EVO

Procedimento:

Cuoci il farro. Stufa leggermente il cavolo, unisci la mela a dadini e i semi tostati.

Mescola e servi tiepido.

Alternativa vegana: già vegana.

Tip nutrizionista: fibre + polifenoli del cavolo → supporto per il microbiota.

Martedì – Cena

Polpette di ceci al curry con crema di spinaci e riso basmati

Ingredienti:

- 150 g ceci cotti
- 1 cucchiaino curry
- 200 g spinaci freschi o surgelati
- 60 g riso basmati integrale
- 1 uovo (per legare)

Procedimento:

Frulla i ceci con uovo, curry e un filo d'olio. Forma polpette e cuoci in forno. Servi con riso basmati e spinaci frullati a crema.

Alternativa vegana: sostituisci l'uovo con 1 cucchiaio di farina di ceci + acqua.

Tip nutrizionista: curry → spezia antinfiammatoria; ceci = proteine vegetali + ferro.

Mercoledì – Pranzo

Tonno scottato con avocado e sesamo nero su crostini integrali

Ingredienti:

- 120 g tonno fresco
- ½ avocado maturo
- 1 cucchiaino sesamo nero
- 2 fette pane integrale

Procedimento:

Scottare il tonno 1 min per lato in padella. Servire su crostini integrali con fettine di avocado e sesamo.

Alternativa vegana: crostini integrali con hummus e avocado.

Tip nutrizionista: tonno fresco = fonte di selenio e omega-3; avocado = vitamina E.

Mercoledì – Cena

🍲 Vellutata di castagne e porri con croccante di prosciutto

Ingredienti:

- 200 g castagne bollite
- 1 porro
- 1 fetta prosciutto crudo
- Brodo vegetale
- Olio EVO

Procedimento:

Cuoci porro e castagne in brodo, frulla fino a vellutata. In forno, rendi croccante il prosciutto e aggiungilo sopra.

Alternativa vegana: sostituisci il prosciutto con chips di cavolo nero.

Tip nutrizionista: castagne = carboidrati complessi + fibre → energia a lento rilascio.

Giovedì – Pranzo

🥗 Quinoa con zucca al forno, feta e semi di girasole caramellati

Ingredienti:

- 80 g quinoa
- 100 g zucca al forno
- 30 g feta
- 1 cucchiaino semi di girasole

Procedimento:

Cuoci la quinoa. In forno arrostisci la zucca. Unisci tutto e completa con semi tostati in padella.

Alternativa vegana: sostituisci feta con tofu marinato.

Tip nutrizionista: proteine + ferro + antiossidanti → piatto fertility-friendly.

Giovedì – Cena

🍲 Polpettine di lupini con crema di zucca e semi croccanti

Ingredienti:

- 100 g lupini sbucciati
- 100 g zucca cotta
- 1 cucchiaino semi misti tostati
- 1 uovo (per legare, opzionale)

Procedimento:

Frulla i lupini, forma polpettine e cuoci in forno. Servi su crema di zucca con semi tostati sopra.

Alternativa vegana: ometti l'uovo e usa pangrattato + acqua.

Tip nutrizionista: lupini = proteine vegetali con pochi carboidrati.

Venerdì – Pranzo

Pasta integrale con crema di funghi porcini e timo

Ingredienti:

- 80 g pasta integrale
- 100 g funghi porcini (anche surgelati)
- 1 rametto timo fresco
- Olio EVO

Procedimento:

Cuoci i funghi con olio, frullali in crema con poca acqua di cottura. Condisci la pasta e aggiungi timo fresco.

Alternativa vegana: già vegana.

Tip nutrizionista: i funghi → ricchi di vitamina D e sostanze immunomodulanti.

Venerdì – Cena

Filetto di branzino al vapore con salsa agli agrumi e finocchi

Ingredienti:

- 1 filetto di branzino
- Succo di 1 arancia
- ½ limone
- 1 finocchio
- Olio EVO

Procedimento:

Cuoci il branzino al vapore. Prepara la salsa emulsionando arancia, limone e olio. Servi con finocchi a fettine sottili.

Alternativa vegana: filetti di tofu al vapore con salsa agrumi.

Tip nutrizionista: piatto leggero, ricco di omega-3 e vitamina C.

Sabato – Pranzo

Cous cous integrale con melanzane, ceci e salsa tahina allo yogurt

Ingredienti:

- 80 g cous cous integrale
- 1 melanzana
- 100 g ceci cotti
- 1 cucchiaio tahina
- 2 cucchiai yogurt bianco intero

Procedimento:

Cuoci cous cous e melanzane grigliate, unisci ai ceci. Prepara salsa con tahina e yogurt. Condisci e servi.

Alternativa vegana: sostituisci lo yogurt con acqua + limone.

Tip nutrizionista: tahina = calcio + grassi buoni, ottimo per fertilità.

Sabato – Cena

Uovo pochè su crema di cavolfiore e chips di zucca

Ingredienti:

- 1 uovo fresco - se stai cercando già di concepire cuocilo bene)
- 150 g cavolfiore
- 50 g zucca
- Olio EVO

Procedimento:

Cuoci il cavolfiore e frullalo in crema. Prepara l'uovo pochè in acqua bollente. Taglia la zucca a fettine sottili, cuoci in forno fino a renderla croccante. Servi insieme.

Alternativa vegana: crema di cavolfiore + chips di zucca + ceci croccanti.

Tip nutrizionista: cavolfiore → detossificante, ricco di vitamina C.

Domenica – Pranzo

Risotto integrale con radicchio, noci e gorgonzola dolce

Ingredienti:

- 80 g riso integrale
- ½ cespo radicchio rosso
- 20 g noci
- 20 g gorgonzola dolce

Procedimento:

Cuoci il riso con brodo vegetale, aggiungi radicchio a metà cottura. Manteca con gorgonzola e completa con noci.

Alternativa vegana: sostituisci il gorgonzola con crema di anacardi.

Tip nutrizionista: piatto goloso ma ricco di fibre e polifenoli.

Domenica – Cena

Zucchine al forno marinate al limone con rucola, semi di girasole e pecorino

Ingredienti:

- 2 zucchine
- 1 limone
- 1 manciata rucola
- 1 cucchiaio semi di girasole
- 20 g scaglie di pecorino

Procedimento:

Taglia le zucchine a fette, marinale con olio e limone, cuocile in forno. Servi con rucola, semi e pecorino.

Alternativa vegana: sostituisci il pecorino con lievito alimentare in scaglie.

Tip nutrizionista: piatto leggero ma ricco di antiossidanti e calcio.

07

Pasti fuori casa in autunno e durante il percorso di fertilità

Quando si pranza in ufficio, a mensa, al ristorante o si hanno giornate piene di impegni, non serve rinunciare a mangiare bene!

Una strategia semplice e pratica è puntare su secondi piatti con contorno: una porzione di pesce, legumi, uova o carni bianche, accompagnata da verdure cotte di stagione (zucca, cavolo, spinaci, finocchi).

Per gli spuntini fuori casa, puoi portare con te:

- Frutta fresca di stagione (mela, pera, melograno già sgranato) in una piccola borsa frigo,
- Yogurt o kefir in vasetto richiudibile,
- Frutta secca (noci, mandorle, nocciole),
- Cracker integrali o gallette con crema 100% di mandorle o nocciole,
- Chips di legumi o lupini al naturale già pronti.

E soprattutto... non dimenticare l'acqua!

Con l'arrivo del fresco si tende a bere meno, ma mantenere un buon livello di idratazione resta fondamentale per il benessere e anche per la fertilità.

💡 Tip in più: se capita un pasto meno equilibrato del solito, non andare in ansia. Recupera con serenità nei pasti successivi, ascolta il tuo corpo... e ricorda che il percorso verso la fertilità si nutre anche di equilibrio e costanza, non di perfezione.



08

Consigli pratici

Prendersi cura della fertilità significa anche imparare a organizzare il quotidiano con piccoli gesti che riducono lo stress e rendono più facile mangiare bene. Ecco tre aree chiave per affrontare l'autunno con equilibrio.

Meal prep autunnale

Con l'arrivo della stagione fresca, il meal prep diventa un grande alleato:

- Prepara una base di cereali integrali (riso, farro, orzo, quinoa) in abbondanza e conservali in frigo: in pochi minuti li potrai trasformare in insalate tiepide, minestre o contorni.
 - Cuoci in anticipo verdure di stagione (zucca, broccoli, cavolfiore, carote al forno) e usale durante la settimana come accompagnamento o base per vellutate.
 - Tieni sempre a disposizione legumi già cotti (anche in barattolo, ben sciacquati) per aggiungere proteine vegetali alle insalate o ai piatti di pasta.
- 👉 Così riduci i tempi in cucina e assicuri ogni giorno piatti nutrienti, senza stress.

Gestione della spesa


Una spesa fatta con cura è il primo passo per un'alimentazione fertile:

- Pianifica i pasti della settimana e crea una lista dettagliata, per evitare acquisti inutili o poco salutari, se scegli uno dei 4 menù proposti, hai già la lista pronta.
- Dai priorità a prodotti freschi e di stagione, che in autunno sono naturalmente ricchi di antiossidanti e sostanze che supportano il microbiota.
- Scegli contenitori in vetro per conservare cibi e bevande, così riduci il contatto con plastica e sostanze indesiderate come BPA e PFAS.
- Tieni sempre in dispensa "salvavita" come frutta secca, semi, legumi e cereali in chicco: ti permettono di comporre pasti completi anche all'ultimo minuto.

Piccoli rituali anti-stress

Lo stress è un nemico silenzioso della fertilità, e creare piccoli rituali quotidiani può fare la differenza:

- Respira: concediti 5 minuti al giorno di respirazione profonda o meditazione guidata.
- Cammina nella natura: anche solo una passeggiata tra i colori autunnali stimola la produzione di serotonina e abbassa il cortisolo.
- Concediti una tisana calda (finocchio, melissa, camomilla) come momento di pausa e rituale serale.
- Scrivi un diario di gratitudine: allenare la mente a riconoscere ciò che funziona ti aiuta a vivere il percorso con maggiore serenità.

 Ricorda: organizzazione, cura della spesa e piccoli gesti anti-stress ti permettono di affrontare l'autunno con più energia, creando un terreno fertile – dentro e fuori – per accogliere nuova vita.



09



Conclusione

Se sei arrivata fin qui, voglio dirti **grazie**.

Hai scelto di prenderti cura di te e del tuo futuro in un momento prezioso: quello in cui la fertilità non è solo un desiderio, ma anche un *progetto di vita*.

La ricerca della gravidanza è un cammino che unisce emozioni, attese, paure... ma anche tanta **forza, consapevolezza e fiducia**.

La cura che dedichi a te stessa oggi è il **primo passo per la salute del tuo bambino** domani. Per questo, alimentazione, stile di vita e piccoli gesti quotidiani hanno un valore che va ben oltre il presente: costruiscono **basi solide** per il tuo futuro e quello della tua famiglia.

Il mio augurio è che tu possa **nutrirti con amore**, senza ansia e senza perfezionismi, con la fiducia che ogni scelta consapevole fa la differenza.

Ogni piccolo gesto che fai per te stessa è un atto d'amore per chi porti con te. Abbi cura di te, perché da te nasce la vita.

Come regalo speciale per chi ha scelto questa guida, ti offro una consulenza personalizzata di 20 minuti online:

- dedicata ai tuoi dubbi alimentari,
- per valutare insieme come personalizzare i menù,
- o semplicemente per trovare strategie pratiche che ti aiutino a sentirti meglio, senza stress né sensi di colpa.

✉ Se attivi il percorso personalizzato con me entro dicembre 2025, scalerò l'importo della guida dal pacchetto, così potrai iniziare con un investimento più leggero e tanta motivazione in più.

✉ Prenota il tuo spazio scrivendomi su Instagram o via mail a nutrizionista@olgaramazzotti.it

Hai bisogno di una guida su misura per te?

♥ Se desideri un supporto costante e personalizzato, posso accompagnarti passo dopo passo.

☎ Prenota una call conoscitiva gratuita: parliamo dei tuoi bisogni e di come potremmo lavorare insieme!

[Prenota qui](#)



Risorse extra

Stagionalità



🥕 **Mangiare di stagione: perché è così importante?**

Consumare frutta e verdura di stagione significa fare una scelta consapevole, sostenibile e salutare. Gli alimenti raccolti nel **pieno del loro ciclo naturale**:

- sono più ricchi di nutrienti e sapore,
- costano meno e hanno meno impatto ambientale,
- supportano i ritmi della natura e il lavoro dei produttori locali.

Mangiare di stagione in autunno è particolarmente prezioso per la fertilità: zucche, cavoli, legumi, frutta secca e melograni offrono vitamine, minerali e antiossidanti che supportano equilibrio ormonale, energia e benessere intestinale.

🌿 *“Mangiare di stagione è un atto d’amore verso te stessa, il tuo futuro e il pianeta.”*

Olga Ramazzotti

🍏 **Frutta e verdura di stagione – Da Ottobre a Dicembre**

OTTOBRE

- Frutta: uva, mele, pere, melograno, fichi d’India, cachi
- Verdura: zucca, cavolfiore, broccoli, verza, spinaci, rucola, finocchi, carote

NOVEMBRE

- Frutta: kiwi, mele, pere, melograno, castagne, cachi
- Verdura: cavoli, cavolini di Bruxelles, radicchio, zucca, finocchi, bietole, topinambur

DICEMBRE

- Frutta: arance, mandarini, mandaranci, mele, pere, kiwi, melograno
- Verdura: cavolo nero, verza, broccoli, carciofi, finocchi, cardi, porri

Risorse extra

Peso crudo vs cotto

Quanto metto nel piatto?

Quando si cucina per sé e per la famiglia, è facile perdere di vista le quantità: spesso si suddivide in parti uguali, senza pensare ai reali bisogni nutrizionali di ciascuno.

Eppure, le porzioni sono importanti anche in un percorso di fertilità: né troppo poco, né troppo, ma il giusto per dare al corpo ciò di cui ha bisogno.

👉 Un valido aiuto, soprattutto all'inizio, è pesare gli alimenti già cotti: ti permette di avere un'idea più chiara delle porzioni e di imparare a regolarti con più consapevolezza nel tempo.

Per questo ho preparato una tabella di conversione crudo/cotto, così da orientarti meglio con pasta, riso, verdure o legumi e ridurre il rischio di sottostime (o eccessi).

Nota utile

I valori della tabella sono indicativi: possono variare leggermente in base al tipo di cottura (bollitura, vapore, forno), al grado di idratazione e perfino alla marca. Ma restano un ottimo riferimento per chi vuole organizzarsi meglio in cucina, senza stress.

💡 Ricorda: non serve pesare tutto! Usa la tabella come punto di partenza, poi lascia spazio all'osservazione e all'ascolto: il tuo corpo ti dirà se stai scegliendo la giusta misura.



Cereali e derivati

Alimento	Fattore di conversione	100 g crudi diventano (cotti)
Pasta di semola corta	x 2,0	200 g
Pasta di semola lunga	x 2,4	240 g
Pasta all'uovo secca	x 3,0	300 g
Riso	x 2,5	250 g
Farro	x 2,3	230 g
Tortellini / ravioli freschi	x 2,0	200 g

Legumi secchi

Alimento	Fattore di conversione	100 g crudi diventano (cotti)
Ceci	x 3,0	300 g
Fagioli	x 2,5	250 g
Lenticchie	x 2,5	250 g

Legumi freschi

Alimento	Fattore di conversione	100 g crudi diventano (cotti)
Fagiolini	x 0,95	95 g
Fave	x 0,80	80 g
Piselli	x 0,87	87 g

Carne (bollita o grigliata)

Alimento	Fattore di conversione	100 g crudi diventano (cotti)
Bovino adulto magro	x 0,65	65 g
Pollo (petto)	x 0,90	90 g
Pollo (coscio)	x 0,76	76 g
Tacchino (petto)	x 1,00	100 g
Tacchino (coscio)	x 0,70	70 g

Pesce fresco (bollito o al vapore)

Alimento	Fattore di conversione	100 g crudi diventano (cotti)
Alici, cefalo, merluzzo	x 0,85	85 g
Dentice, cernia, spigola	x 0,85	85 g
Orata	x 0,85	85 g
Sgombro	x 0,65	65 g
Sogliola, rombo	x 0,80	80 g
Tonno fresco / pesce spada	x 0,80	80 g

Pesce surgelato (bollito o al vapore)

Alimento	Fattore di conversione	100 g crudi diventano (cotti)
Cernia, dentice, merluzzo	x 0,80	80 g
Filetti di platessa	x 0,70	70 g
Spigola o orata surgelata	x 0,80	80 g

BONNUS

MINI

CONSULENZA

DI **20** MINUTI IN

REGALO PER TE