



D.ssa Zara Carolina
Biologa nutrizionista, Ph.D.
Via Caboto, 57
47841 Cattolica (RN)
Cell: 351 7487570
e-mail: carolinazara.nutrizione@gmail.com
sito: www.zaranutrizione.it

ESEMPIO DI MENU' GIORNALIERO PER ANEMIA

Questo è un menù esempio che non tiene conto delle esigenze nutrizionali soggettive né di eventuali patologie, allergie ed intolleranze.

Se hai bisogno di un piano nutrizionale personalizzato scrivimi e vediamo insieme se ti posso essere utile!

COLAZIONE	
Succo di melograno fresco + Pancake di farina integrale con crema di mandorle + Arancia	
Motivazione	Il succo di melograno e l'arancia sono ricchi di vitamina C, che aiuta ad assorbire il ferro non-eme della farina integrale. La crema di mandorle aggiunge magnesio e grassi sani.
MERENDA	
Mandorle e noci + Fette di mela con succo di limone	
Motivazione	La frutta fresca con succo di limone fornisce vitamina C, mentre le mandorle e le noci aggiungono ferro non-eme e grassi buoni.
PRANZO	
Risotto integrale con broccoli + Polpette di tacchino al forno + Spinaci con succo di limone + Acqua naturale	
Motivazione	Il risotto integrale e i broccoli sono fonti di ferro non-eme, mentre le polpette di tacchino offrono ferro eme, facilmente assorbibile. Gli spinaci, insieme al limone, completano il pasto con una buona dose di vitamina C.
SPUNTINO DEL POMERIGGIO	
Pane di segale con hummus e carote fresche	
Motivazione	Il pane di segale e i ceci nell'hummus sono ricchi di ferro non-eme, mentre le carote aggiungono beta-carotene e fibre.

CENA	
Filetto di salmone al forno + Patate dolci al vapore e zucchine grigliate + Pane integrale tostato + Acqua naturale	
Motivazione	Il salmone fornisce ferro eme e omega-3, mentre le patate dolci e le zucchine offrono vitamine e fibre. Il pane integrale completa il pasto con carboidrati complessi.

Considerazioni generali

1. **Equilibrio dei macronutrienti:** Ogni pasto è bilanciato in proteine, carboidrati e grassi sani, per garantire energia e nutrienti essenziali.
2. **Vitamina C:** Presente in ogni pasto per massimizzare l'assorbimento del ferro non-eme.
3. **Fonti di ferro:** Sono inclusi sia alimenti ricchi di ferro eme (carne, pesce) che non-eme (legumi, cereali integrali, verdure).
4. **Snack nutrienti:** Gli spuntini sono pensati per mantenere costanti i livelli di energia durante la giornata.

Seguire un menù come questo può aiutare a combattere l'anemia e migliorare la salute generale.

Contattami per un piano personalizzato studiato sulle tue esigenze!