



# Gastrite: 7 giorni per alleggerire lo stomaco e ritrovare equilibrio

*Una guida pratica con alimentazione, merende e tisane semplici da inserire nella giornata.*

Quando c'è **gastrite**, lo stomaco ha bisogno di **semplicità**. È importante **eliminare** tutto ciò che irrita la mucosa e orientarsi su cibi **leggeri, naturali, poco conditi e preferibilmente cotti a vapore**. La sera è meglio restare su **proteine e verdure**.

## Cosa eliminare

**fritture, bibite alcoliche e analcoliche, zuccheri, dolci, caramelle, glutine, prodotti comuni da forno, caffè, latte e derivati, patatine.**

## Cosa preferire

**verdure, legumi, carne bianca, pesce, frutta secca, frutta non molto dolce, pseudocereali, riso, uova**, con cotture semplici e soprattutto **al vapore**.

## Schema di 7 giorni

### Giorno 1

**Colazione:** Porridge di **avena** con **mela cotta** e qualche **mandorla**.

**Pranzo:** **Riso** con **zucchine** e **carote** al vapore, con **pollo** cotto in modo semplice.

**Cena:** **Pesce** al vapore con **verdure cotte**.

### Giorno 2

**Colazione:** **Quinoa** morbida con **pera** a pezzetti e qualche **noce**.

**Pranzo:** **Lenticchie** ben cotte con verdure al vapore e una piccola porzione di **riso**.

**Cena:** **Uova** con **verdure** al vapore.

### Giorno 3

**Colazione:** **Riso** cotto semplice con **mela** o **pera** e qualche **nocciola**.

**Pranzo:** **Grano saraceno** con **zucchine** e **pesce** cotto al vapore.

**Cena:** **Legumi** ben cotti con **verdure** al vapore.

## Giorno 4

**Colazione:** Porridge di **avena** con **kiwi**, se ben tollerato, e qualche **mandorla**.

**Pranzo:** **Quinoa** con **carote**, **finocchi** e **carne bianca**.

**Cena:** **Uova** con **verdure cotte** al vapore.

## Giorno 5

**Colazione:** **Grano saraceno** cotto morbido con **pera** e qualche **noce**.

**Pranzo:** **Ceci** ben cotti con verdure leggere e una piccola porzione di **riso**.

**Cena:** **Pesce** al vapore con **verdure**.

## Giorno 6

**Colazione:** **Quinoa** con **mela cotta** e qualche **mandorla**.

**Pranzo:** **Riso** con **finocchi** e **pollo** cotto in modo semplice.

**Cena:** **Lenticchie** ben cotte con **zucchine** e **carote** al vapore.

## Giorno 7

**Colazione:** Una colazione semplice con **composta di mela o pera**, una piccola porzione di **riso** oppure **avena**, e qualche **nocciola**.

**Pranzo:** **Grano saraceno** con **verdure al vapore** e **pesce**.

**Cena:** **Uova** con **verdure** al vapore.

## Merende semplici

- **Mela cotta**
- **Pera cotta o morbida**
- qualche **mandorla** o **nocciola**
- una piccola **composta di mela o pera senza zucchero**
- un piccolo **porridge di avena**
- una piccola porzione di **quinoa** o **riso** già cotto
- qualche **noce**
- **Kiwi**, solo se ben tollerato

## Tisane utili durante la giornata

Puoi inserire anche **tisane di malva e camomilla** per aiutare a **distendere** e accompagnare lo stomaco con qualcosa di più delicato e semplice.

## Indicazioni pratiche

Mangia lentamente, mastica bene e mantieni i pasti **semplici e regolari**. Anche il modo in cui si mangia conta: quando si alleggerisce il carico digestivo, lo stomaco riesce più facilmente a calmarsi.

*Questo materiale ha finalità esclusivamente informativa e di educazione al benessere. Le indicazioni riportate sono generali e non sostituiscono il parere del medico, del dietista o del biologo nutrizionista, né un piano alimentare personalizzato. In presenza di sintomi persistenti, diagnosi di gastrite o altre problematiche digestive, è sempre opportuno rivolgersi al proprio medico e, se necessario, a un professionista della nutrizione.*