



Impariamo a creare il menù del giorno:

*come affrontare il dilemma
dell'alimentazione quotidiana
ideale per tutta la famiglia*



FisiolAB

via Mayr Nusser 66/B, Bolzano

Tel. 0471.971872

[E-mail : info@fisiolab-bz.it](mailto:info@fisiolab-bz.it)

Dr.ssa Silvia Rizziero – Biologa Nutrizionista
Bolzano – Cavalese (TN)
Cell. 338.1057839 – Email: info@bioconsult.biz

LE FAMIGLIE BIOLOGICHE

1. GRAMINACEE Avena Bambù Gramigna Mais Grano (duro o tenero) Segale Miglio Orzo	2. ROSACEE Albicocche Ciliegie Fragole Lamponi Mandorle Pere Pesche Prugne Mele More
3. SOLANACEE Pepe Melanzana Paprica Patata Peperoncino Peperone Pomodoro	3. RUTACEE Arancia Bergamotto Cedro Chinotto Lime Limone Mandarino Pompelmo
4. CRUCIFERE Cavolo broccolo Cavolo cappuccio Cavolo Bruxelles Cavolfiore Cavolo verza Crescione Mostarda Rapa Ravanello Rucola Senape	5. LEGUMINOSE Arachidi Ceci Fagioli Fave Fagiolini Lenticchie Liquirizia Lupini Piselli Soia-lecitina di soia Tamarindo
6. CHENOPODIACEE Barbabietola da zucchero Bieta Bietolone rosso Spinacio Attenzione allo zucchero bianco	7. CUCURBITACEE Cetriolo Cocomero Melone Zucchini Zucca
8. UMBRILLIFERE Anice Carota Coriandolo Cumino Finocchio Prezzemolo Sedano	9. COMPOSITE Camomilla Carciofo Cicoria Girasole Lattuga (tutte le insalate) Radicchio
10. LILIACEE Aglio Asparago Cipolla Porro Aloe	11. VITACEE Ribes nero Ribes rosso Uva spina Uva e uva passita
12. LABIATE Basilico Maggiorana Origano Rosmarino Timo	13. MUSACEE Banane

I GRUPPI DI CIBI

1. Aceto (balsamico, vino, mele) Funghi Lievito di birra (pane, pizza, crackers, fette biscottate..) I formaggi molto stagionati (tranne il parmigiano) Yogurt The nero (puoi utilizzare the verde, infusi di frutta) Dado	2. Maiale Lardo Strutto Salumi di maiale
3. Latte Latticini Bovini Agnello Capretto Salumi di manzo o vitello	4. Caffè Cacao Thè Coca Cola Rosa canina-Rosa di bosco, Karkadè, Guaranà, Matè
5. Uova Pollo Galletto Faraona	

L'acqua

*La disidratazione può causare:
 ipotensione, crampi, calo della prestazione
 fisica, ipertermia,
 colpo di calore, stitichezza,...*

**Indicativamente il nostro corpo necessita al
 giorno di una quantità (litri) di acqua (**
compresa quella contenuta nei cibi..)
pari a :
30 ml per kg di peso corporeo

Colazione:

**the verde, spremuta di frutta con
 fette biscottate integrali + marmellata oppure biscotti secchi oppure cereali
 Arco della giornata: frutta fresca+ yogurt (cubetto di parmigiano), pane integrale**

P R A N Z O	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	Primo piatto	Primo piatto	Primo piatto	Primo piatto	Primo piatto	Primo piatto	
	Pesce conservato					Carne conservata	Carne fresca
	Contorno di verdure	Contorno di verdure	Contorno di verdure	Legumi freschi	Contorno di verdure	Contorno di verdure	Patate o polenta + contorno
		Frutta di stagione		Frutta di stagione			Frutta di stagione

C E N A	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		Brodi					Pizza
	Uova	Carne conservata	Pesce fresco	Carne fresca	Insalatona	formaggio	
	Contorno di verdure	Legumi freschi	Patate o polenta + contorno	Contorno di verdure		Contorno di verdure	
	Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione	Frutta di stagione	