



## **Schema e ricette settimanale dieta antinfiammatoria**



Le informazioni contenute nel Sito Benessere33.it e tutti gli allegati hanno esclusivamente scopo informativo, possono essere modificate o rimosse in qualsiasi momento, e comunque in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento.

# Schema dieta antinfiammatoria

Una dieta antinfiammatoria si concentra su alimenti che aiutano a ridurre l'infiammazione nel corpo, migliorando la salute in generale. Ecco uno schema generale di una dieta antinfiammatoria:

1. Alimenti ricchi di antiossidanti: frutta e verdura di ogni tipo, ma soprattutto di colore rosso, giallo e verde scuro, come pomodori, peperoni, carote, spinaci, cavoli, broccoli, bacche, agrumi, ecc.
2. Proteine magre: pesce, pollame, legumi, tofu, seitan, ecc. Limitare l'assunzione di carne rossa, soprattutto quella ad alto contenuto di grassi.
3. Carboidrati a basso indice glicemico: cereali integrali, come quinoa, farro, orzo, avena, riso integrale, ecc. Pane integrale, pasta integrale, legumi, frutta secca, semi.
4. Grassi salutari: olio d'oliva, avocado, semi di lino, frutta secca, semi, pesce grasso come il salmone e le sardine.
5. Alimenti fermentati: yogurt, kefir, crauti, kombucha, tempeh.
6. Spezie e erbe aromatiche: curcuma, zenzero, peperoncino, cannella, timo, origano, aglio, cipolla, ecc.
7. Limitare o evitare cibi altamente raffinati, zuccherati, grassi saturi e trans, alcolici e bevande gassate.

Ricorda che questo schema è solo una guida generale e che le esigenze individuali possono variare. Inoltre, è sempre una buona idea consultare un nutrizionista o un medico prima di apportare cambiamenti significativi alla propria dieta.



# Ricette dieta antinfiammatoria

La dieta antinfiammatoria può essere un'ottima scelta per chi vuole migliorare la propria salute e ridurre l'infiammazione nel corpo. In questa lista ti proponiamo 10 ricette dietetiche antinfiammatorie che puoi facilmente preparare a casa.

1. **Insalata di cavolo e carote:** Questa insalata è ricca di nutrienti antiossidanti e antinfiammatori. Trita finemente il cavolo e le carote e condiscile con olio d'oliva, aceto di mele, succo di limone, sale e pepe.
2. **Pollo alla griglia con salsa di avocado:** Il pollo alla griglia è un'ottima fonte di proteine magre. Crea una salsa di avocado frullando un avocado maturo, aglio, succo di limone, olio d'oliva e sale.
3. **Salmone alla griglia con salsa di zenzero:** Il salmone è una fonte eccellente di acidi grassi omega-3, noti per le loro proprietà antinfiammatorie. Prepara una salsa di zenzero grattugiato, aglio, succo di lime, olio d'oliva e sale e cospargila sopra il salmone alla griglia.
4. **Zuppa di verdure:** Prepara una zuppa di verdure con verdure a foglia verde scuro come spinaci, cavolo riccio, broccoli, carote e cipolle. Aggiungi erbe aromatiche come rosmarino e timo per un sapore extra.
5. **Polpettone di tacchino:** Utilizza la carne magra del tacchino per preparare un polpettone. Aggiungi verdure come carote e zucchine tritate per aumentare la quantità di verdure nella tua dieta.
6. **Insalata di spinaci e fragole:** Questa insalata è ricca di antiossidanti e vitamine. Aggiungi spinaci freschi, fragole tagliate a cubetti, noci e formaggio di capra sbriciolato. Condisci con olio d'oliva, aceto balsamico e miele.
7. **Salmone al forno con erbe aromatiche:** Prepara il salmone al forno con un mix di erbe aromatiche come rosmarino, timo e basilico. Aggiungi verdure come zucchine e pomodorini per un pasto completo.
8. **Sformato di verdure:** Utilizza le tue verdure preferite come patate dolci, carote, cipolle e zucca per creare uno sformato. Aggiungi erbe aromatiche come prezzemolo e basilico e condisci con olio d'oliva, sale e pepe.
9. **Insalata di quinoa:** La quinoa è una fonte eccellente di proteine e fibre. Aggiungi verdure come spinaci, pomodorini, cetrioli e avocado e condisci con olio d'oliva, aceto di mele e sale.
10. **Curry di verdure:** Utilizza le tue verdure preferite come carote, zucchine, peperoni e cavolfiori per preparare un curry di verdure. Aggiungi pollo o tofu per aumentare la quantità di proteine nella tua dieta.

