

Piano Alimentare – Introduzione Generale

■ Obiettivi Principali

- Ridurre grasso viscerale e migliorare composizione corporea.
- Mantenere massa magra con apporto proteico costante.
- Facilitare digestione post-colecistectomia.
- Ridurre carico sul fegato con alimenti semplici e cotture leggere.
- Supportare metabolismo e bilancio ormonale.

■ Principi Base

- Apporto calorico medio: 1600 kcal/die.
- Distribuzione bilanciata di macronutrienti (vedi tabella).
- Ridotto contenuto di glutine; latticini solo senza lattosio.
- Esclusione di farro, grano duro, fritti e grassi saturi pesanti.
- Verdure principalmente cotte per migliorare tolleranza intestinale.
- Idratazione: circa 3 litri/die, anche tramite tisane funzionali.

■■ Distribuzione dei Macronutrienti

Macronutriente	Percentuale	Note
Proteine	30%	Mantengono la massa magra e favoriscono il metabolismo.
Carboidrati	25%	Fonti digeribili e a basso impatto glicemico.
Grassi	45%	Provenienti da olio EVO, frutta secca e pesce.

■ Focus Micronutrienti e Integrazione

- Omega-3: riducono infiammazione e supportano fegato e cuore.
- Biotina + Zinco: per pelle, capelli, unghie e funzione ormonale.
- Magnesio bisglicinato: rilassa muscoli, riduce stress, aiuta digestione.
- Vitamina D3: nei giorni senza esposizione solare efficace.
- Tisane epatiche (tarassaco, finocchio, carciofo): favoriscono funzione biliare ed epatica.

■ Idratazione

- Target: 3 litri/die.
- 500 ml acqua tiepida con limone al mattino.
- Bere a piccoli sorsi durante la giornata.
- Usare tisane funzionali per variare.