



Questo piano alimentare è stato pensato per accompagnare i genitori in un viaggio verso la sana alimentazione, basato sui principi della Dieta Mediterranea. In queste pagine troverete una pianificazione bilanciata che rispetta la stagionalità degli alimenti e i fabbisogni nutrizionali per la fascia d'età selezionata. Il nostro obiettivo è semplificare la vostra quotidianità, garantendo al bambino varietà di sapori e la giusta consistenza per la sua crescita. **Buon inizio svezzamento!**

- **Il Brodo:** Preparare il brodo con 1 litro d'acqua, 1 carota, 1 patata e 1 costa di sedano. Non aggiungere sale.
- **La Cottura:** Preferire la cottura a vapore per mantenere inalterate le proprietà nutritive delle proteine.
- **Olio EVO:** Aggiungere sempre l'olio extravergine di oliva a crudo, direttamente nel piatto prima di servire.
- **Batch cooking:** una scheda che ti aiuterà a organizzare i tempi di preparazione dei pasti.
- **Sostituzioni allergie/intolleranze:** ti aiuterà a fare attenzione a questa tematica molto importante.

Checklist Finale

- ☐ Ho controllato la stagionalità delle verdure.
- ☐ Ho verificato le grammature a crudo.
- ☐ Ho consultato il pediatra per l'introduzione di nuovi allergeni.
- ☐ Ho preparato le basi con il Batch Cooking per risparmiare tempo.

Note:

Menù settimanale 6 mesi

Stagione: Inverno/Dieta Mediterranea

Giorno	Pranzo (Pappa Completa)	Cena (Pappa Leggera/Latte)
Lunedì	Crema di Riso con zucca, patata e omogeneizzato di vitello	Latte materno o formulato
Martedì	Crema di Mais e Tapioca con bietole e platessa al vapore	Latte materno o formulato
Mercoledì	Semolino con carota, zucchina e lenticchie decorticate	Latte materno o formulato
Giovedì	Crema di Riso con spinaci, patata e tacchino	Latte materno o formulato
Venerdì	Crema di Mais e Tapioca con zucca e ricotta fresca	Latte materno o formulato
Sabato	Semolino con passata di verdure miste e coniglio	Latte materno o formulato
Domenica	Crema di Riso con bietole e tuorlo d'uovo (se introdotto*)	Latte materno o formulato

Lista della spesa settimanale

Menù 6 mesi

Categoria	Prodotto	Quantità Totale Stimata (a crudo)
Verdure	Zucca, Patate, Carote, Bietole, Spinaci	1.5 kg totali (per brodo e passati)
Cereali	Crema di Riso, Mais e Tapioca, Semolino	1 confezione per tipo
Proteine	Vitello, Tacchino, Coniglio (freschi o omo)	80g totali (carne) / 30g (pesce)
Latticini/Altro	Ricotta vaccina, 1 Uovo, Lenticchie decorticate	30g ricotta / 20g lenticchie
Condimenti	Olio EVO, Parmigiano Reggiano 30 mesi	100ml Olio / 50g Parmigiano

Quantità a crudo e ingredienti

Menù 6 mesi

Giorno	Ingredient e Base (Cereale)	Proteina (a crudo/nett o)	Verdure (per il passato)	Grassi Sani
Lun	20g Crema Riso	15g Vitello	40g Zucca + 20g Patata	1 cucchiaino Olio EVO + 1 Parmigiano
Mar	20g Mais/Tapioc a	20g Platessa	50g Bietole	1 cucchiaino Olio EVO
Mer	20g Semolino	10g Lenticchie decort.	30g Carota + 30g Zucchina	1 cucchiaino Olio EVO
Gio	20g Crema Riso	15g Tacchino	40g Spinaci + 20g Patata	1 cucchiaino Olio EVO + 1 Parmigiano
Ven	20g Mais/Tapioc a	20g Ricotta fresca	50g Zucca	1 cucchiaino Olio EVO
Sab	20g Semolino	15g Coniglio	60g Miste (Carota/Se dano/Zucc a)	1 cucchiaino Olio EVO
Dom	20g Crema Riso	1/2 Tuorlo d'uovo	50g Bietole	1 cucchiaino Olio EVO + 1 Parmigiano

Menù settimanale 6 mesi

Stagione: inverno/2a settimana

GIORNO	PRANZO (Pappa Completa)	CENA (Latte/Frutta)
Lunedì	Crema di Mais e Tapioca con finocchio e nasello	Latte materno o formulato
Martedì	Crema di Riso con vellutata di carote e pollo	Latte materno o formulato
Mercoledì	Semolino con crema di lenticchie rosse e patate	Latte materno o formulato
Giovedì	Crema di Riso con bietole e robiola fresca	Latte materno o formulato
Venerdì	Crema di Mais e Tapioca con zucca e manzo magro	Latte materno o formulato
Sabato	Semolino con zucchine e tacchino al vapore	Latte materno o formulato
Domenica	Crema di Riso con mix di verdure dolci e parmigiano	Latte materno o formulato

Lista della spesa settimanale

Menù 6 mesi 2a settimana

CATEGORIA	PRODOTTI DA ACQUISTARE	QUANTITÀ TOTALE
Cereali	Crema Riso, Mais/Tapioca, Semolino	1 confezione per tipo
Verdura	Carote, Patate, Finocchi, Bietole, Zucca	1.8 kg (Totale ortofrutta)
Carne	Pollo, Manzo magro, Tacchino	60g totali (o 3 vasetti omo)
Pesce	Filetto di Nasello (fresco o surgelato)	25g (o 1 vasetto omo)
Latticini	Robiola fresca, Parmigiano 30 mesi	30g robiola / 50g Parmigiano
Legumi	Lenticchie rosse decorticate	20g (secche)
Condimenti	Olio Extravergine d'Oliva (EVO)	250ml (scorta)

Quantità a crudo e ingredienti

Menù 6 mesi 2a settimana

GIORNO	BASE CEREALE	PROTEINA (Crudo)	VERDURA (Passata)	GRASSI (A crudo)
Lunedì	20g Mais/Tapioca	20g Nasello	50g Finocchio	1 cucchiaino Olio EVO
Martedì	20g Crema Riso	15g Pollo	50g Carote	1 cucchiaino Olio EVO
Mercoledì	20g Semolino	10g Lenticchie rosse	40g Patata	1 cucchiaino Olio EVO
Giovedì	20g Crema Riso	20g Robiola	50g Bietole	1 cucchiaino Olio EVO
Venerdì	20g Mais/Tapioca	15g Manzo	50g Zucca	1 cucchiaino Olio EVO
Sabato	20g Semolino	15g Tacchino	50g Zucchine	1 cucchiaino Olio EVO
Domenica	20g Crema Riso	10g Parmigiano	60g Mix Invernale	1 cucchiaino Olio EVO

Guida al Batch cooking invernale

Risparmia 5 ore in settimana preparando tutto in 90 minuti la domenica.

CATEGORIA	COSA PREPARARE (Domenica)	METODO DI CONSERVAZIONE	UTILIZZO NEL MENU
Base Verdure	Brodo vegetale (3 Litri)	Frigo (3 gg) o Freezer (monodose)	Basi per pappe, vellutate e minestrine
Verdure Cotte	Zucca e Carote al vapore	Contenitore ermetico in frigo	Da schiacciare o cubettare al momento
Cereali	Orzo o Riso (cottura al dente)	Frigo con un filo d'olio	Saltati in padella con le verdure pronte
Proteine	Polpettine di carne o legumi	Congelate da crude (separate)	Da passare in forno o padella 10 min
Legumi	Passato di lenticchie o ceci	Vasetti monodose in frigo/freezer	Condimento proteico per la pasta
Salse	Sugo di pomodoro semplice	Barattoli di vetro	Pronto per condire i primi piatti

Scheda tecnica: Guida alla conservazione

Dove, come e per quanto tempo conservare le basi del Batch Cooking.

ALIMENTO	FRIGORIFERO (4°C)	CONGELATORE (-18°C)	NOTE DI SICUREZZA
Brodo Vegetale	2 - 3 giorni	3 mesi	Congelare in porzioni monodose (es. vasetti o stampi ghiaccio).
Passati di Verdura	2 giorni	3 mesi	Se contengono patata, la consistenza potrebbe cambiare dopo il gelo.
Verdure al vapore	2 - 3 giorni	2 mesi	Conservare in contenitori ermetici ben chiusi.
Carne/Pesce Cotti	2 giorni	2 - 3 mesi	Sminuzzare o tritare prima di congelare per facilitare l'uso.
Legumi Cotti	3 giorni	3 mesi	Scolarli bene prima di metterli in frigo.
Cereali (Riso/Orzo)	2 giorni	Sconsigliato	Tendono a diventare troppo duri o collosi se congelati.
Sughi (Pomodoro)	3 - 4 giorni	6 mesi	Ottimi da congelare nei contenitori per muffin.

Tabella Sostituzioni per Allergie e Intolleranze

Come variare il menù senza perdere l'equilibrio nutrizionale.

SE NEL MENÙ C'È...	ALLERGIA / INTOLLERANZA	SOSTITUISCI CON... (Variante Mediterranea)
Pasta, Semolino, Orzo	Glutine (Celiachia)	Riso, Crema di riso, Mais e Tapioca, Miglio, Grano saraceno
Ricotta, Robiola, Formaggi	Proteine Latte / Lattosio	Ricotta di soia (se tollerata), Tofu cremoso, o aumenta la quota di legumi/carne
Uovo (Tuorlo o Intero)	Uova	Polpette di legumi, Hummus di ceci, o pesce azzurro tritato
Vitello, Manzo, Pollo	Proteine della Carne	Pesce bianco (nasello/platessa) o mix di legumi e cereali (piatto unico)
Sogliola, Nasello, Salmone	Pesce	Carne bianca (tacchino/coniglio) o formaggi freschi magri
Parmigiano Reggiano	Lattosio (Intolleranza)	Il Parmigiano 30+ mesi è naturalmente privo di lattosio. Per allergia alle proteine: Lievito alimentare in scaglie.



Pappe Bimbi e
ancora

Crescere, Nutrire, Educare

Pappe Bimbi e Ancora

Disclaimer:

AVVERTENZE E DISCLAIMER: Le informazioni contenute in questo documento hanno scopo puramente informativo ed educativo e non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o il consiglio del pediatra o di un medico specialista. Ogni bambino ha tempi di crescita e necessità nutrizionali uniche; si raccomanda di consultare il proprio medico prima di introdurre nuovi alimenti o apportare modifiche sostanziali alla dieta, specialmente in presenza di allergie, intolleranze o patologie pregresse. L'autore e la piattaforma declinano ogni responsabilità per un uso improprio delle informazioni fornite.

Lo Staff di Pappa Bimbi e Ancora .



Checklist Finale

- ☐ Ho controllato la stagionalità delle verdure.
- ☐ Ho verificato le grammature a crudo.
- ☐ Ho consultato il pediatra per l'introduzione di nuovi allergeni.
- ☐ Ho preparato le basi con il Batch Cooking per risparmiare tempo.

Note:

[illegible]