



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!**

- **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.

Il consiglio dello Chef: A 7-8 mesi, per favorire la masticazione, inizia a non frullare più la patata o la zucca, ma schiacciale semplicemente con la punta della forchetta nel piatto della pappa. Questo aiuterà il bambino ad abituarsi a consistenze meno omogenee in vista dei mesi successivi.

- ☐ 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.

Menù settimanale 7-8 mesi

Stagione: Inverno/dieta mediterranea

GIORNO	MERENDA MATTINO	PRANZO (Pappa Completa)	SPUNTINO	CENA (Pappa Leggera)
Lunedì	Mela grattugiata	Sabbiolina con zucca e vitello	Latte/Yogurt	Crema Multicereali con bietole e parmigiano
Martedì	Pera schiacciata	Forellini con carote e nasello	Latte/Yogurt	Semolino con patata e robiola
Mercoledì	Banana schiacciata	Sabbiolina con lenticchie e zucchine	Latte/Yogurt	Crema Multicereali con zucca e ricotta
Giovedì	Mela e Pera	Forellini con finocchio e pollo	Latte/Yogurt	Semolino con broccoli e parmigiano
Venerdì	Omogeneizza to prugna	Sabbiolina con bietole e sogliola	Latte/Yogurt	Crema Multicereali con carota e ricotta
Sabato	Frutta di stagione	Forellini con zucchine e coniglio	Latte/Yogurt	Semolino con finocchio e parmigiano
Domenica	Mela grattugiata	Sabbiolina con mix verdure e tacchino	Latte/Yogurt	Crema Multicereali con patata e robiola

Lista della spesa settimanale

Menù 7-8 mesi

CATEGORIA	PRODOTTO	QUANTITÀ	GIORNI DI UTILIZZO
Frutta	Mele, Pere, Banane	8-10 frutti totali	Tutti i giorni (Mattino)
Verdura	Zucca, Carote, Patate, Bietole, Broccoli	2.2 kg circa	Lun, Mar, Mer, Gio, Ven, Sab, Dom
Cereali	Sabbiolina/Forellini, Multicereali, Semolino	1 conf. per tipo	Tutti i giorni (Pranzo e Cena)
Carne	Vitello, Pollo, Coniglio, Tacchino	80g totali (fresco)	Lun, Gio, Sab, Dom
Pesce	Nasello, Sogliola	50g totali	Mar, Ven
Latticini	Ricotta fresca, Robiola, Parmigiano 30m	60g ricotta / 40g rob.	Mer, Ven, Dom / Mar, Gio, Sab

Quantità a crudo e ingredienti

Menù 7-8 mesi

GIORNO	BASE (Cereale/Pasta)	PROTEINA (A Crudo)	VERDURA (Passata)	CONDIMENTO
Lunedì	25g Sabbiolina	20g Vitello	80g Zucca	1 cucchiaino Olio EVO
Martedì	25g Forellini	25g Nasello	70g Carote	1 cucchiaino Olio EVO
Mercoledì	25g Sabbiolina	15g Lenticchie rosse	60g Zucchine	1 cucchiaino Olio EVO
Giovedì	25g Forellini	20g Pollo	70g Finocchio	1 cucchiaino Olio EVO
Venerdì	25g Sabbiolina	25g Sogliola	80g Bietole	1 cucchiaino Olio EVO
Sabato	25g Forellini	20g Coniglio	60g Zucchine	1 cucchiaino Olio EVO
Domenica	25g Sabbiolina	20g Tacchino	80g Mix Invernale	1 cucchiaino Olio EVO

Menù settimanale 7-8 mesi

Stagione: Inverno /2a settimana

GIORNO	MERENDA MATTINO	PRANZO (Pappa Completa)	SPUNTINO	CENA (Pappa Leggera)
Lunedì	Pera grattugiata	Sabbiolina con finocchio e manzo	Latte/Yogurt	Crema di Riso con zucchine e parmigiano
Martedì	Mela al vapore	Forellini con zucca e merluzzo	Latte/Yogurt	Semolino con carote e ricotta
Mercoledì	Banana schiacciata	Sabbiolina con crema di ceci e patata	Latte/Yogurt	Multicereali con bietole e robiola
Giovedì	Purea di prugna	Forellini con spinaci e tacchino	Latte/Yogurt	Semolino con zucca e parmigiano
Venerdì	Mela e Cannella*	Sabbiolina con carote e platessa	Latte/Yogurt	Crema di Riso con finocchio e ricotta
Sabato	Pera schiacciata	Forellini con bietole e pollo	Latte/Yogurt	Multicereali con patate e parmigiano
Domenica	Frutta mista	Sabbiolina con zucca e coniglio	Latte/Yogurt	Semolino con zucchine e robiola

Lista della spesa settimanale

Menù 7-8/ 2a settimana

CATEGORIA	PRODOTTO	QUANTITÀ	GIORNI DI UTILIZZO
Frutta	Pere, Mele, Banane, Prugne	8-10 frutti	Tutti i giorni
Verdura	Finocchi, Zucchine, Zucca, Carote, Patate, Bietole	2.5 kg circa	Tutti i giorni
Cereali	Sabbiolina, Forellini, Semolino, Crema Riso	1 conf. per tipo	Tutti i giorni
Carne	Manzo magro, Tacchino, Pollo, Coniglio	80-90g totali	Lun, Gio, Sab, Dom
Pesce	Merluzzo, Platessa	50g totali	Mar, Ven
Latticini	Ricotta, Robiola, Parmigiano 30m	60g ricotta / 40g rob.	Mar, Ven / Mer, Dom
Legumi	Ceci decorticati	20g (secchi)	Mercoledì

Quantità a crudo e ingredienti

Menù 7-8/ 2a settimana

GIORNO	BASE (Pasta/Cereale)	PROTEINA (A Crudo)	VERDURA (Passata)	CONDIMENTO
Lunedì	25g Sabbiolina	20g Manzo	70g Finocchio	1 cucchiaino Olio EVO
Martedì	25g Forellini	25g Merluzzo	80g Zucca	1 cucchiaino Olio EVO
Mercoledì	25g Sabbiolina	15g Ceci decort.	60g Patata	1 cucchiaino Olio EVO
Giovedì	25g Forellini	20g Tacchino	70g Spinaci	1 cucchiaino Olio EVO + Parmigiano
Venerdì	25g Sabbiolina	25g Platessa	80g Carote	1 cucchiaino Olio EVO
Sabato	25g Forellini	20g Pollo	70g Bietole	1 cucchiaino Olio EVO + Parmigiano
Domenica	25g Sabbiolina	20g Coniglio	80g Zucca	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:

A full-page sheet of graph paper. The background is a solid light gray color. Overlaid on this background is a uniform grid of thin, dashed gray lines. The grid consists of 10 vertical columns and 8 horizontal rows, creating a total of 80 small square units. The lines are evenly spaced across the entire page.