



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!**

- **Consistenze:** Passiamo dalla pastina minuscola a formati leggermente più grandi (stelline, ditalini, riso) e le verdure non sono più solo passate, ma schiacciate o tagliate a pezzettini molto piccoli e morbidi.
- **Nuovi Alimenti:** Introduciamo il pomodoro (senza buccia e semi), i legumi interi ma schiacciati, e varietà di pesce azzurro.
- **Autonomia:** È il momento di inserire piccoli pezzi di cibo che il bimbo può afferrare con le dita (finger food morbido).

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 risparmiar tempo.

Note:

Menù settimanale 9-12 mesi

Stagione: Inverno /masticazione e gusto

GIORNO	MERENDA MATTINO	PRANZO (Pasto Completo)	SPUNTINO	CENA (Pasto Bilanciato)
Lunedì	Spicchi di mela cotta	Ditalini al pomodoro e vitello	Yogurt intero	Crema di zucchini e patate con parmigiano
Martedì	Banana a rondelle	Risottino alla zucca e platessa	Latte/Frutta	Pastina con ricotta e spinaci tritati
Mercoledì	Pera morbida a cubetti	Stelline con crema di lenticchie e carote	Yogurt intero	Passato di verdure con robiola e crostini morbidi
Giovedì	Frutta fresca di stagione	Ditalini con broccoli e pollo a sfilacci	Latte/Frutta	Pastina con zucca schiacciata e parmigiano
Venerdì	Mela grattugiata	Risottino con finocchi e nasello	Yogurt intero	Crema di carote con lenticchie rosse
Sabato	Banana	Stelline con zucchini e coniglio	Latte/Frutta	Pastina al pomodoro con ricotta fresca
Domenica	Spicchi di pera	Ditalini con mix di verdure e tuorlo d'uovo	Yogurt intero	Passato di finocchi con prosciutto cotto* (scelto)

Lista della spesa settimanale

menù 9-12 mesi

CATEGORIA	PRODOTTO	QUANTITÀ	NOTE
Cereali	Ditalini, Stelline, Riso originario	1 confezione per tipo	Formati piccoli ma "masticabili"
Verdura	Pomodori maturi, Zucca, Patate, Broccoli, Finocchi	2.5 kg totali	Da cuocere molto bene
Carne/Uova	Vitello, Pollo, Coniglio, 1 Uovo	120g carne / 1 uovo	Carne tritata finemente o a sfilacci
Pesce	Platessa, Nasello	60g totali	Controllare bene le lische
Latticini	Ricotta, Robiola, Parmigiano, Yogurt intero	100g ric. / 4 vasetti yogurt	Yogurt bianco naturale

Quantità a crudo e ingredienti

menù 9-12 mesi

GIORNO	PASTA / RISO	PROTEINA (A Crudo)	VERDURA	GRASSI / CONDIMENT O
Lunedì	30-35g	25g Vitello	2 cucchiiai sugo pomodoro	1 cucchiaino Olio EVO + Parmigiano
Martedì	30g Riso	30g Platessa	80g Zucca a cubetti	1 cucchiaino Olio EVO
Mercoledì	30-35g	20g Lenticchie	70g Carote	1 cucchiaino Olio EVO
Giovedì	30-35g	25g Pollo	60g Broccoli al vapore	1 cucchiaino Olio EVO + Parmigiano
Venerdì	30g Riso	30g Nasello	70g Finocchio	1 cucchiaino Olio EVO
Sabato	30-35g	25g Coniglio	70g Zucchine	1 cucchiaino Olio EVO
Domenica	30-35g	1 Tuorlo d'uovo	80g Verdure miste	1 cucchiaino Olio EVO + Parmigiano

Menù settimanale 9-12 mesi

Stagione: inverno/ 2a settimana

GIORNO	MERENDA MATTINO	PRANZO (Pasto Completo)	SPUNTINO	CENA (Pasto Bilanciato)
Lunedì	Pera a fettine sottili	Stelline con crema di porri e tacchino	Yogurt naturale	Pastina al pomodoro e parmigiano
Martedì	Mela cotta al forno	Orzo perlato con zucca e branzino	Latte/Frutta	Passato di carote con ricotta fresca
Mercoledì	Banana a pezzetti	Ditalini con crema di fagioli cannellini	Yogurt naturale	Vellutata di zucchine con robiola
Giovedì	Mandarino (solo spicchio pulito)	Stelline con bietole e manzo tritato	Latte/Frutta	Pastina con zucca schiacciata e ricotta
Venerdì	Pera morbida	Risottino con zucchine e sogliola	Yogurt naturale	Crema di finocchi con lenticchie rosse
Sabato	Mela grattugiata	Ditalini con pomodoro e pollo	Latte/Frutta a	Pastina con broccoli e parmigiano
Domenica	Frutta mista	Orzo perlato con carote e vitello	Yogurt naturale	Passato di verdure con uovo (tuorlo)

Lista spesa settimanale

Menù 9-12 2a settimana

CATEGORIA	PRODOTTO	QUANTITÀ	NOTE
Cereali	Orzo perlato, Stelline, Ditalini, Riso	1 conf. per tipo	Orzo ben cotto per essere morbido
Verdura	Porri, Zucca, Carote, Zucchine, Finocchi	2.5 kg totali	Ortaggi freschi di stagione
Carne/Uova	Tacchino, Manzo, Pollo, Vitello, 1 Uovo	120g carne / 1 uovo	Carne di tagli magri
Pesce	Branzino (filetto), Sogliola	60g totali	Solo filetti pulitissimi
Latticini	Ricotta, Robiola, Parmigiano, Yogurt	100g ric. / 100g parm.	Parmigiano stagionato 30 mesi
Legumi	Fagioli cannellini, Lenticchie rosse	40g (secchi)	Cannellini senza buccia

Quantità a crudo e ingredienti

Menù 9-12/ 2a settimana

GIORNO	PASTA / RISO / CEREALE	PROTEINA (A Crudo)	VERDURA	CONDIMENTO
Lunedì	30-35g Stelline	25g Tacchino	60g Porri (parte bianca)	1 cucchiaino Olio EVO
Martedì	30g Orzo perlato	30g Branzino	80g Zucca	1 cucchiaino Olio EVO
Mercoledì	30-35g Ditalini	20g Cannellini decort.	50g Patata	1 cucchiaino Olio EVO
Giovedì	30-35g Stelline	25g Manzo	70g Bietole	1 cucchiaino Olio EVO + Parmigiano
Venerdì	30g Riso	30g Sogliola	70g Zucchine	1 cucchiaino Olio EVO
Sabato	30-35g Ditalini	25g Pollo	2 cucchiai polpa pomodoro	1 cucchiaino Olio EVO + Parmigiano
Domenica	30g Orzo perlato	1 Tuorlo d'uovo	80g Carote	1 cucchiaino Olio EVO

Bacth cooking invernale 9-12 mesi

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

CATEGORIA	PREPARAZIONE DELLA DOMENICA	UTILIZZO DURANTE LA SETTIMANA
Cereali/Grani	Riso o Orzo (bolliti al dente)	Da saltare in padella con una vellutata o da aggiungere al brodo.
Verdure a Pezzetti	Zucca e Finocchi a cubetti piccoli (vapore)	Da aggiungere alla pastina asciutta o come contorno morbido.
Verdure a Crema	Vellutata di Carote e Porri (senza sale)	Come base cremosa per condire la pasta o il riso.
Proteine (Carne)	Ragù bianco di Pollo/Tacchino (tritato fine)	Porzionare in piccoli vasetti: pronto per condire la pastina al pomodoro.
Proteine (Legumi)	Lenticchie o Ceci (cotti e schiacciati)	Pronti per essere uniti al riso o spalmati su crostini di pane morbido.
Proteine (Pesce)	Filetti puliti e cotti al vapore	Conservare in frigo (max 24h) o freezer: da sminuzzare all'ultimo minuto.

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. Menù 9-12

ALIMENTO DA EVITARE	MOTIVO (Esempio)	SOSTITUTO CONSIGLIATO	NOTE NUTRIZIONALI
Pastina di frumento	Intolleranza al Glutine	Riso baby, Miglio in chicchi, Pastina di Mais e Riso	Il miglio è molto digeribile e ricco di minerali.
Formaggi (Ricotta/Robiola)	Intolleranza al Lattosio	Ricotta senza lattosio o Tofu vellutato (frullato)	Il tofu apporta proteine vegetali e calcio.
Yogurt vaccino	Allergia proteine latte	Yogurt di soia bianco (senza zuccheri) o di cocco	Assicurarsi che sia addizionato con Calcio.
Uovo (Intero)	Allergia all'Uovo	Aumento della quota di Carne o Pesce (omogeneizzati/tritati)	Aggiungere un cucchiaino extra di Olio EVO per i grassi sani.
Legumi con buccia	Difficoltà digestiva	Legumi decorticati (lenticchie rosse, piselli spezzati)	La buccia può causare eccessiva aria nel pancino a questa età.



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 grid of thin, dashed gray lines. The grid consists of 10 vertical columns and 6 horizontal rows, creating a total of 60 small squares. The lines are evenly spaced across the entire page.