



10 RICETTE PER UNA PANCIA FELICE

Il tuo intestino ti
ringrazierà
(e anche il tuo palato)



Ciao, sono Imma

E voglio dirti subito una cosa importante:

Il tuo intestino non è rotto.

Quel gonfiore, quella stanchezza, quella fame nervosa che non ti molla mai... non sono colpa tua.

Sono messaggi.

Il tuo corpo sta cercando di dirti qualcosa. E spesso, il primo passo per ascoltarlo è cambiare il modo in cui lo nutri.

Ma attenzione: non sto parlando di "diete depurative" o di eliminare intere categorie di cibi.

Sto parlando di cibo vivo, consapevole e gentile con il tuo intestino.



Le 10 ricette che trovi in questa guida fanno parte del percorso con il quale accompagno le persone che si affidano al programma Pancia Felice.

Sono ricette pensate per:

- Ridurre il gonfiore e l'infiammazione
- Nutrire il microbiota intestinale
- Darti energia pulita senza appesantirti
- Essere facili, veloci e buonissime

Niente ricette complicate da chef stellato.

Solo cibo vero, che fa bene e che puoi preparare anche di fretta.

Pronta? Iniziamo.

PORRIDGE RIGENERATIVO

Due Varianti

RICETTA 1

- 40 gr di fiocchi d'avena sminuzzati
- 150 ml di latte vegetale a scelta
- 10-15 gr di frutta secca uvetta/datteri/mirtilli ecc.
- 10 gr di semi/noci macinati/ammollati
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero (facoltativo)
- Vaniglia a piacere/scorza di arancia/cannella
- 1/2 cucchiaino di cacao crudo (facoltativo)

PREPARAZIONE

Scaldare il latte e versare i fiocchi di avena e cacao, mescolare bene e lasciare riposare per 2 minuti. Infine aggiungere i semi/noci e una spolverata di cocco rape e cioccolato fondente a piacere. Se si scalda il latte di più, i fiocchi si gonfiano come nella foto e diventano una pappa cremosa. I fiocchi soffiati si aggiungono prima di mangiare il porridge

RICETTA 2

- 30 gr di fiocchi di grano saraceno/quinoa
- 10 gr di cereali soffiati a piacere
- 150 ml di latte vegetale a scelta
- 10-15 gr di frutta secca uvetta/datteri/mirtilli ecc.
- 10 gr di semi/noci macinati/ammollati
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero (facoltativo)
- Vaniglia a piacere/scorza di arancia/cannella
- 1/2 cucchiaino di cacao crudo (facoltativo)



PANCAKES VEGAN AL GRANO SARACENO SENZA GLUTINE

INGREDIENTI

- 40 g farina di grano saraceno
- 75-80 g latte vegetale
- 1 dattero Medjoul (o 1 fico secco)
- 1 cucchiaino raso di semi di chia ($\approx$ 3 g)
- 1 g bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone o aceto di mele
- 1 pizzico di sale
- sciroppo d'acero (facoltativo)

PREPARAZIONE

Ammollare i semi di chia in 2 cucchiaini di latte per 10 minuti. Ammollare il dattero in poco latte caldo e frullarlo con il latte rimanente.

Mescolare farina, sale e bicarbonato.

Unire i liquidi e il gel di chia. Aggiungere per ultimo il succo di limone o l'aceto e mescolare rapidamente.

Lasciare riposare l'impasto 10-15 minuti.

Cuocere in padella antiaderente a fuoco basso, con coperchio.

Nota nutrizionale

L'aggiunta di una componente acida è necessaria per attivare il bicarbonato, favorire una lievitazione naturale e migliorare la digeribilità.

PANCAKES ALL'AVENA E MANDORLE

PIÙ SAZIANTI, PROTEICI, EQUILIBRIO GLICEMICO

INGREDIENTI

2 PANCAKES MEDI OPPURE 3 PICCOLI.

- 40 g farina di avena (meglio certificata senza glutine)
- 20 g farina di mandorle
- 1 uovo
- 50 ml latte vegetale
- 1 cucchiaino olio di cocco
- ¼ cucchiaino bicarbonato
- ½ cucchiaino aceto di mele
- vaniglia naturale (facoltativa)
- scorza di arancia grattugiata (facoltativa)
- cannella a piacere

PREPARAZIONE

1. In una ciotola mescolare farina di avena, farina di mandorle e bicarbonato.
 2. Aggiungere l'uovo, il latte vegetale e l'olio di cocco fuso.
 3. Unire vaniglia, scorza d'arancia e cannella.
 4. Aggiungere per ultimo l'aceto di mele e mescolare delicatamente.
 5. Lasciare riposare l'impasto 5-10 minuti.
 6. Cuocere in padella antiaderente a fuoco medio-basso, girando quando compaiono le bollicine.
- Resa
2 pancakes medi oppure 3 piccoli.

Nota nutrizionale

La combinazione di avena, uovo e mandorle rende questi pancakes più sazianti e stabili dal punto di vista glicemico, ideali per colazioni che sostengono energia e concentrazione più a lungo.

CRESPELLE BASE

da farcire come
vuoi

VERSIONE CLASSICA (9-10 CRESPELLE)

- 300-320ml latte vegetale/acqua
- 3 uova
- 120g farina avena/grano semi integrale
- 3 cucchiaini olio evo/cocco

VERSIONE VEGAN

- 360ml latte vegetale/acqua
- 120g farina avena/grano semi integrale
- 4 cucchiaini olio evo/cocco

VERSIONE CECI (SENZA GLUTINE)

- 360ml latte vegetale/acqua
- 150g farina di ceci
- 6 cucchiaini olio evo/cocco

PREPARAZIONE

Sbatti le uova con la frusta, aggiungi latte, olio e mescola. Aggiungi la farina e continua a mescolare. A piacere puoi fare dolci (aggiungi zucchero cocco/scioppo/cannella/vaniglia) o salate (aggiungi sale).

Idee per farcirle:

- Dolci: crema di mandorle + banana
- Salate: hummus + verdure grigliate



RISOTTO CON COSTE E MAIS

Il comfort food che fa bene
all'intestino

INGREDIENTI (2 PERSONE):

- 120-200g riso semi integrale/acquarello
- 1 carota media
- 400g coste/spinaci
- 100g mais fresco in barattolo/surgelato
- Misto aromatico a piacere
- 1/3 cipolla
- Olio evo q.b.

PREPARAZIONE

Salta la cipolla con olio (o acqua). Aggiungi carote tagliate a dadini e continua a stufare 2 minuti. Aggiungi il riso semi integrale ammollato per una notte, doppio peso di acqua e cuoci a fiamma bassa 10-12 minuti.

Nel frattempo salta le coste con olio per 5 minuti o cuoci al vapore.

Aggiungi il mais, le coste, misto aromatico, sale e ultima la cottura per altri 3-5 minuti.



POLENTA CON CAVOLO E SPINACI

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 120-200g polenta
- 200g cavolo/finocchi
- 400g spinaci
- 1 carota media
- 1/3 cipolla
- 2 cucchiari sugo pomodoro bio
- Misto di verdure
- Olio/burro/ghee q.b.

PREPARAZIONE

Salta la cipolla con olio per 2 minuti. Aggiungi carota grattugiata, cavolo tagliato a julienne e massaggiato con sale. Stufa 2 minuti con coperchio.

Aggiungi sugo pomodoro, 100ml acqua e cuoci con coperchio a fiamma bassa per 20 minuti.

Aggiungi spinaci, misto verdure e ultima per altri 5 minuti.

Cuoci la polenta secondo le istruzioni e condisci con le verdure.



ZUPPA DI PATATE INVERNALE

La vera comfort soup

INGREDIENTI (2 PERSONE):

- 500-600 gr di patate pelate
- 150 gr di cavolo/finocchi
- 100 gr di piselli surgelati
- 1 gambo di sedano
- 1/2 cipolla
- 3 cucchiaini di salsa di pomodoro
- una manciata di catalogna/spinaci
- 1 cucchiaino di succo di limone a piacere
- mix di erbe a piacere
- olio evo q.b.

PREPARAZIONE

Saltare con un filo d'olio oppure con poca acqua la cipolla sminuzzata per 1-2 minuti. Aggiungere il sedano affettato e la salsa di pomodoro e continuare a stufare per 2 minuti. Infine aggiungere il cavolo tagliato a julienne e massaggiato con un filo di sale oppure i finocchi affettati sottilmente, le patate tagliate a dadini, coprire con acqua e cuocere per 10-12 minuti. Infine aggiungere i pisellini e la catalogna sminuzzata/spinaci e ultimare la cottura per altri 7 minuti. A fine cottura aggiungere sale, un mix di erbe aromatiche e succo di limone per esaltare il gusto delle verdure



BURGER DI LEGUMI E ZUCCA

Sì, puoi fare i burger sani.
E sono pure buoni.

INGREDIENTI (CIRCA 12-14 BISCOTTI)

- 130 g farina di riso integrale
- 70 g farina di mandorle o nocciole
- 60 g olio di cocco
- 100 g yogurt (soia, mandorla, cocco o capra)
- 70 g uvetta
- 1 cucchiaino zenzero in polvere
- 20 g zenzero fresco grattugiato
- 2 cucchiaini cannella
- ½ cucchiaino bicarbonato
- 3 cucchiaini mix di semi a piacere (per decorare)



PREPARAZIONE

1. Mettere l'uvetta in ammollo in acqua calda per 1-2 ore, poi scolirla bene.
2. In una ciotola capiente mescolare: farina di riso, farina di mandorle (o nocciole), cannella, bicarbonato, zenzero in polvere e zenzero fresco.
3. Aggiungere l'olio di cocco e lo yogurt.
4. Unire l'uvetta scolata e impastare con le mani fino a ottenere un composto morbido e omogeneo.
5. Formare delle palline, schiacciarle leggermente con il palmo della mano per ottenere la forma dei biscotti.
6. Disporre su una teglia rivestita di carta forno, decorare con il mix di semi.
7. Cuocere in forno statico preriscaldato a 175 °C per 15 minuti.

Nota nutrizionale

L'assenza di zuccheri aggiunti rende questi biscotti più adatti a chi desidera sostenere energia stabile, digestione e benessere intestinale. L'ammollo dell'uvetta migliora la digeribilità e riduce l'impatto glicemico.

FUNGHI RIPIENI CON TOFU

(100% vegan)

INGREDIENTI (2 PERSONE):

- 300-400 gr di tempeh
- 250 gr di carote
- 150 gr di funghi champignon/porto bello/altri a piacere
- 2 cucchiaini di salsa di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- olio evo q.b.
- mix di erbe a piacere

PREPARAZIONE

Saltare con un filo d'olio oppure con poca acqua lo spicchio d'aglio e il rametto di rosmarino per 1 minuto. Aggiungere le carote tagliate a bastoncini e la salsa di pomodoro e continuare a stufare per qualche minuto. Infine aggiungere il tempeh tagliato a dadini, i funghi tagliati in 4/6 parti e 100 ml di acqua. Chiudere il coperchio e stufare a fiamma bassa per 10-12 minuti. A fine cottura aggiungere sale e mix di erbe a piacere



BISCOTTI ALL'UVETTA E ZENZERO SENZA GLUTINE

INGREDIENTI (CIRCA 12-14 BISCOTTI, A SECONDA DELLA DIMENSIONE):

- 130 g farina di riso integrale
- 70 g farina di mandorle o nocciole
- 60 g olio di cocco
- 100 g yogurt (soia, mandorla, cocco o capra)
- 70 g uvetta
- 1 cucchiaino zenzero in polvere
- 20 g zenzero fresco grattugiato
- 2 cucchiaini cannella
- ½ cucchiaino bicarbonato
- 3 cucchiaini mix di semi a piacere (per decorare)



PREPARAZIONE

1. Mettere l'uvetta in ammollo in acqua calda per 1-2 ore, poi scolarla bene.
2. In una ciotola capiente mescolare: farina di riso, farina di mandorle (o nocciole), cannella, bicarbonato, zenzero in polvere e zenzero fresco.
3. Aggiungere l'olio di cocco e lo yogurt.
4. Unire l'uvetta scolata e impastare con le mani fino a ottenere un composto morbido e omogeneo.
5. Formare delle palline, schiacciarle leggermente con il palmo della mano per ottenere la forma dei biscotti.
6. Disporre su una teglia rivestita di carta forno, decorare con il mix di semi.
7. Cuocere in forno statico preriscaldato a 175 °C per 15 minuti.

Nota nutrizionale

L'assenza di zuccheri aggiunti rende questi biscotti più adatti a chi desidera sostenere energia stabile, digestione e benessere intestinale. L'ammollo dell'uvetta migliora la digeribilità e riduce l'impatto glicemico.

Contorni e insalate che non
sono "solo verdure"

INSALATA COLORATA

VERSIONE PRIMAVERA:

- Rucola
- Carote grattugiate
- Olive
- Capperi
- Olio evo + aceto di mele + origano

VERSIONE MISTA:

- Lattuga
- Champignons
- Ravanelli e pomodori
- Cipolla
- Olio evo + aceto di mele

VERSIONE VERZATA:

- Cavolo tagliato a julienne e massaggiato con sale
- Carote grattugiate
- Cetriolini sott'aceto
- Cipolla
- Succo di limone + olio evo

Trucco pro: Aggiungi sempre semi di canapa o girasole per le proteine!

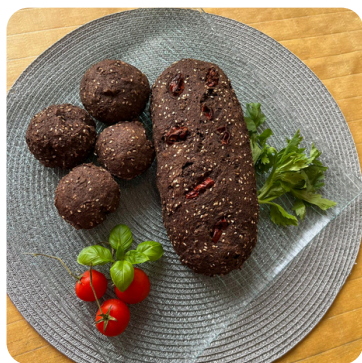
BONUS: PANE FATTO IN CASA

(quello vero, sano)

PANE INVICTUS (IL MIO PREFERITO)

INGREDIENTI:

- 150g farina di mandorle
- 50g farina riso (bianca per intestino irritabile)
- 15g cuticola di psillio (100)
- ml acqua
- 2 albumi (o 2 uova intere)
- 1/2 cucchiaino bicarbonato
- 1 cucchiaino aceto mele/succo limone
- 1/3 cucchiaino sale a piacere
- 1/2 cucchiaino cumino per gusto segale (facoltativo)



PREPARAZIONE

Munire in una ciotola la farina di mandorle, di riso, sale, cumino e psillio.

Frizza in un bicchiere il bicarbonato con l'aceto e versa nelle farine. Aggiungi l'acqua, gli albumi e mescola per bene.

Lascia riposare l'impasto per 5-10 minuti. Modella con le mani bagnate formando una pagnotta e posiziona sulla teglia con carta forno.

Decora con semi a piacere.

Cuoci nel forno preriscaldato a 180° per 55-60 minuti.

Prima di tagliare lascia raffreddare per bene.

Si conserva: 3-4 giorni a temperatura ambiente, oppure affettalo e congelalo!



E ORA? IL TUO PROSSIMO PASSO

Queste 10 ricette sono solo l'inizio.

La verità è che le ricette da sole non bastano.

Non basta mangiare "sano" se prima non capisci:

- Qual è lo stato del tuo terreno biologico (microbiota)
- Cosa ti sta dicendo il tuo corpo attraverso i sintomi
- Quali sono le tue resistenze emotive legate al cibo

Il tuo corpo non ha bisogno di un'altra dieta.

Ha bisogno di essere ascoltato, resettato e nutrito nel modo giusto.



SCEGLI IL TUO PERCORSO:

Test del Terreno Biologico

Scopri lo stato reale del tuo intestino con un'analisi completa.

 **Prenota il Tuo Test**

Chiamata conoscitiva gratuita con Imma

Se non sei sicura da dove partire, se hai dubbi, se vuoi semplicemente capire se posso aiutarti... parliamoci.

30 minuti, tu e io, senza pressione e senza vendita aggressiva.

Solo una conversazione vera tra persone vere.

 **Prenota la Tua Chiamata Gratuita**