



ID PAZIENTE	ID CAMPIONE	RACCOLTA	ANALISI	MATRICE	TIPO
P2359	C2749	2026-02-11	2026-02-18	Feci	Profilo personalizzato

Profilo personalizzato — integratori e nutrizione

SOGGETTO · DATI ANAGRAFICI

COGNOME	C
NOME	S
SESSO	Femmina
ETA '	47 anni
IMC	25.39 kg/m ² · sovrappeso lieve
DOCUMENTO	

CONTENUTO DEL PROFILO

SEZIONE 1	Integratori suggeriti
SEZIONE 2	Super cibi
SEZIONE 3	Alimenti da preferire / ridurre
SEZIONE 4	Raccomandazioni generali

NATURA DEL DOCUMENTO

Profilo di supporto derivato dal microbiota

Integratori e indicazioni alimentari sono selezionati in base al profilo del microbiota intestinale. Hanno finalita' informative e di supporto; non sostituiscono il parere medico. Consultare un nutrizionista qualificato o il proprio medico prima di modifiche significative al regime alimentare o all'integrazione.



I.

SEZIONE 1 · SUPPLEMENTS

Integratori suggeriti

● PERSONALIZZATO

Integratori selezionati in base al profilo del microbiota intestinale, con la rispettiva tipologia.

INTEGRATORE	TIPOLOGIA
<i>Lactiplantibacillus plantarum</i>	PROBIOTICO
<i>Lactobacillus gasseri</i>	PROBIOTICO

II.

SEZIONE 2 · SUPER FOODS

Super cibi

● PERSONALIZZATO

Alimenti che possono favorire il riequilibrio del profilo microbiomico, in base ai risultati del test.

Riso cotto e raffreddato

Metodologia · Nota Tecnica · Disclaimer: Profilo personalizzato di integratori e nutrizione — derivato dall'analisi del microbiota intestinale. Le indicazioni alimentari e gli integratori suggeriti sono elaborati a partire dal profilo del microbiota e hanno finalità informative e di supporto; non costituiscono diagnosi né prescrizione. È fondamentale mantenere un apporto bilanciato di calorie e nutrienti essenziali. Si raccomanda di consultare un nutrizionista qualificato o il proprio medico prima di modificare in modo significativo il piano alimentare o l'integrazione, in particolare in presenza di condizioni mediche. Analisi presso laboratorio certificato **ISO 9001:2015**.



III.

SEZIONE 3 · FOOD GUIDANCE

Alimenti — verdure e legumi

● PERSONALIZZATO

VERDURE E LEGUMI

DA PREFERIRE

- Bietole
- Carote
- Erba cipollina
- Finocchio
- Lattuga romana
- Iceberg
- Melanzane
- Patate cotte e raffreddate
- Radicchio
- Zucca violina
- Zucchine

DA RIDURRE

- Bietola svizzera (da coste)
- Broccoli
- Carciofo
- Topinambur
- Cavolo cinese (Bok Choy)
- Cavolo nero
- Cavolo riccio
- Cavolo rosso
- Cavolo verza
- Ceci
- Cime di rapa
- Cipolla
- Cicoria rossa
- Crescione
- Fagioli bianchi di Spagna
- Farina di mais gialla
- Foglie di senape
- Funghi champignon
- Lattuga a foglia rossa
- Patate dolci
- Peperoni rossi dolci
- Radice di barbabietola
- Ravanelli
- Salsefrica
- Scalogno
- Scarola
- Scorzoneria
- Sedano rapa
- Spinaci
- Taccole
- Tuberi di dalia

Metodologia · Nota Tecnica · Disclaimer: Profilo personalizzato di integratori e nutrizione — derivato dall'analisi del microbiota intestinale. Le indicazioni alimentari e gli integratori suggeriti sono elaborati a partire dal profilo del microbiota e hanno finalità informative e di supporto; non costituiscono diagnosi né prescrizione. È fondamentale mantenere un apporto bilanciato di calorie e nutrienti essenziali. Si raccomanda di consultare un nutrizionista qualificato o il proprio medico prima di modificare in modo significativo il piano alimentare o l'integrazione, in particolare in presenza di condizioni mediche. Analisi presso laboratorio certificato **ISO 9001:2015**.



III.

SEZIONE 3 · FOOD GUIDANCE

Alimenti — frutta · cereali

● PERSONALIZZATO

FRUTTA

DA PREFERIRE

- Arancia
- Banana acerba
- Fragole
- Limone
- Mela
- Mirtillo rosso
- More
- Papaya
- Pera
- Pesca

DA RIDURRE

- Cachi
- Frutta in scatola
- Frutto della passione
- Kiwi
- Mango
- Mela rossa
- Melograno
- Melone Cantalupo
- Prugne

CEREALI E PSEUDOCEREALI

DA PREFERIRE

- Avena
- Fiocchi d'avena
- Miglio
- Orzo
- Riso cotto e raffreddato
- Riso integrale
- Segale
- Sorgo integrale

DA RIDURRE

- Cereali da colazione
- Crusca d'avena
- Crusca di riso
- Quinoa
- Riso bianco cotto e raffreddato
- Sorgo decorticato

Metodologia · Nota Tecnica · Disclaimer: Profilo personalizzato di integratori e nutrizione — derivato dall'analisi del microbiota intestinale. Le indicazioni alimentari e gli integratori suggeriti sono elaborati a partire dal profilo del microbiota e hanno finalità informative e di supporto; non costituiscono diagnosi né prescrizione. È fondamentale mantenere un apporto bilanciato di calorie e nutrienti essenziali. Si raccomanda di consultare un nutrizionista qualificato o il proprio medico prima di modificare in modo significativo il piano alimentare o l'integrazione, in particolare in presenza di condizioni mediche. Analisi presso laboratorio certificato **ISO 9001:2015**.



III.

SEZIONE 3 · FOOD GUIDANCE

Alimenti — carne · pesce · latticini

● PERSONALIZZATO

CARNE E DERIVATI

DA PREFERIRE

- Bistecca di manzo (cappello del prete)
- Petto di pollo magro
- Carne di cervo
- Coniglio
- Tacchino

DA RIDURRE

- Carni lavorate
- Fegato d'agnello
- Hot dog
- Lommatello di manzo
- Pancetta affumicata (bacon)
- Prosciutto cotto

PESCE E FRUTTI DI MARE

DA PREFERIRE

- Sgombro
- Storione
- Vongole

DA RIDURRE

- Buccino (lumache di mare)
- Orata
- Ostriche
- Polpo
- Seppia

LATTICINI E UOVA

DA PREFERIRE

- Uova
- Mozzarella
- Panna acida

DA RIDURRE

- Burro crudo (animali a erba)
- Formaggio di capra
- Emmental
- Limburger
- Parmigiano
- Ghee (burro chiarificato)
- Kefir
- Yogurt intero

Metodologia · Nota Tecnica · Disclaimer: Profilo personalizzato di integratori e nutrizione — derivato dall'analisi del microbiota intestinale. Le indicazioni alimentari e gli integratori suggeriti sono elaborati a partire dal profilo del microbiota e hanno finalità informative e di supporto; non costituiscono diagnosi né prescrizione. È fondamentale mantenere un apporto bilanciato di calorie e nutrienti essenziali. Si raccomanda di consultare un nutrizionista qualificato o il proprio medico prima di modificare in modo significativo il piano alimentare o l'integrazione, in particolare in presenza di condizioni mediche. Analisi presso laboratorio certificato **ISO 9001:2015**.



III.

SEZIONE 3 · FOOD GUIDANCE

Alimenti — frutta secca · spezie

● PERSONALIZZATO

FRUTTA SECCA E SEMI

DA PREFERIRE

- Castagne
- Semi di finocchio
- Semi di lino

DA RIDURRE

- Mandorle
- Noci
- Pistacchio
- Semi di chia
- Semi di cumino
- Semi di ginkgo
- Semi di psillio

SPEZIE ED ERBE AROMATICHE

DA PREFERIRE

- Cannella
- Chiodi di garofano
- Curcuma
- Origano mediterraneo
- Prezzemolo
- Rosmarino
- Zenzero

DA RIDURRE

- Alloro
- Aneto
- Basilico
- Dragoncello
- Foglie di coriandolo
- Maggiorana
- Menta piperita
- Menta romana
- Paprika
- Peperoncino
- Timo
- Triphala

Metodologia · Nota Tecnica · Disclaimer: Profilo personalizzato di integratori e nutrizione — derivato dall'analisi del microbiota intestinale. Le indicazioni alimentari e gli integratori suggeriti sono elaborati a partire dal profilo del microbiota e hanno finalità informative e di supporto; non costituiscono diagnosi né prescrizione. È fondamentale mantenere un apporto bilanciato di calorie e nutrienti essenziali. Si raccomanda di consultare un nutrizionista qualificato o il proprio medico prima di modificare in modo significativo il piano alimentare o l'integrazione, in particolare in presenza di condizioni mediche. Analisi presso laboratorio certificato **ISO 9001:2015**.



III.

SEZIONE 3 · FOOD GUIDANCE

Alimenti — altro

● PERSONALIZZATO

ALTRO

DA PREFERIRE

- Alghe brune
- Alghe rosse
- Te' verde
- Tisana di Angelica acutiloba
- Tisana di cardo mariano
- Tisana di echinacea
- Tisana di finocchio
- Tofu
- Yogurt di soia

DA RIDURRE

- Alghe Laver
- Bevande alcoliche
- Bibite dietetiche
- Cacao
- Caramelle senza zucchero
- Cioccolato fondente (>70-85%)
- Condimenti per insalata (salse)
- Crauti
- Dessert surgelati
- Gelatina
- Gomma da masticare
- Kimchi
- Margarina
- Salse barbecue
- Sciroppi (agave, riso, yacon, melassa)
- Sciroppi aromatizzati per caffè'
- Sorbetto
- Sucralosio
- Te' bianco

Metodologia · Nota Tecnica · Disclaimer: Profilo personalizzato di integratori e nutrizione — derivato dall'analisi del microbiota intestinale. Le indicazioni alimentari e gli integratori suggeriti sono elaborati a partire dal profilo del microbiota e hanno finalità informative e di supporto; non costituiscono diagnosi né prescrizione. È fondamentale mantenere un apporto bilanciato di calorie e nutrienti essenziali. Si raccomanda di consultare un nutrizionista qualificato o il proprio medico prima di modificare in modo significativo il piano alimentare o l'integrazione, in particolare in presenza di condizioni mediche. Analisi presso laboratorio certificato **ISO 9001:2015**.



IV.

SEZIONE 4 · GENERAL GUIDANCE

Raccomandazioni nutrizionali generali

● INDICAZIONI

Indicazioni generali di stile alimentare e di vita, da adattare con il supporto di un professionista.

- Privilegiare una dieta ricca di verdura, frutta, legumi, pesce, cereali integrali e olio extravergine di oliva.
- Regolare l'apporto di fibre in base ai sintomi e mantenere una buona idratazione (almeno 1,5 L al giorno, in piccole quantità).
- Cuocere adeguatamente verdure e legumi; consumare la frutta preferibilmente lontano dai pasti.
- Limitare zuccheri semplici e raffinati, grassi saturi e trans, cibi lavorati, carni affumicate e bevande zuccherate.
- Comporre il pasto con una fonte di fibre, una di carboidrati, una di proteine e una di lipidi.
- Mangiare lentamente, masticare bene, preferire pasti piccoli e frequenti; tenere un diario alimentare.
- Mantenere attività fisica regolare, sonno di 7-9 ore e ritmi regolari per pasti e riposo.
- Gestire lo stress (yoga, mindfulness, attività all'aperto) e limitare gli schermi prima del sonno.
- Limitare sale (max 5 g/die) e caffeina; evitare il fumo.
- Consultare sempre il proprio medico e un nutrizionista qualificato per un piano personalizzato.

FINE PROFILO · FM26777

Le indicazioni hanno finalità informative e di supporto e non costituiscono diagnosi né prescrizione. Discutere il profilo con il proprio medico o con un nutrizionista qualificato prima di modifiche significative. C S · ID P2359 · Campione C2749 · Laboratorio certificato ISO 9001:2015.

Metodologia · Nota Tecnica · Disclaimer: Profilo personalizzato di integratori e nutrizione — derivato dall'analisi del microbiota intestinale. Le indicazioni alimentari e gli integratori suggeriti sono elaborati a partire dal profilo del microbiota e hanno finalità informative e di supporto; non costituiscono diagnosi né prescrizione. È fondamentale mantenere un apporto bilanciato di calorie e nutrienti essenziali. Si raccomanda di consultare un nutrizionista qualificato o il proprio medico prima di modificare in modo significativo il piano alimentare o l'integrazione, in particolare in presenza di condizioni mediche. Analisi presso laboratorio certificato **ISO 9001:2015**.