

Ci sono diversi alimenti che possono favorire un buon sonno, grazie alla presenza di sostanze come triptofano, melatonina, magnesio, vitamina B6 e carboidrati complessi che aiutano a rilassare il sistema nervoso e facilitano la produzione di serotonina e melatonina. Ecco una lista utile:



Fonti di triptofano (precursore della serotonina e melatonina):

- Mandorle, noci, nocciole
 - Semi di zucca, sesamo, girasole
 - Latte e yogurt (se tollerati)
 - Uova
 - Tacchino, pollo
 - Legumi (soprattutto lenticchie e ceci)
 - Tofu e tempeh (se ben tollerati)
-



Carboidrati complessi (favoriscono l'assorbimento del triptofano):

- Riso integrale (anche il riso venere ha un effetto interessante)
 - FIOCCHI d'avena
 - Pane e pasta integrali (in porzioni moderate)
 - Patate e zucca
-



Alimenti naturalmente ricchi di melatonina:

- Ciliegie (anche sotto forma di succo 100%)
 - Uva nera
 - Noci
 - Fragole
 - Pomodori
-



Fonti di magnesio e vitamina B6 (rilassano il sistema nervoso):

- Spinaci e bietole
- Avocado
- Banana (ricca anche di triptofano)

- Cioccolato fondente (>70%, in piccole quantità)
 - Legumi
 - Pesce (soprattutto salmone, sgombro, sardine)
-



Alcuni accorgimenti:

- Evita caffeina, teina, guaranà e cioccolato fondente troppo vicino all'ora di dormire.
- Attenzione anche a pasti troppo abbondanti o troppo leggeri la sera.
- Sì a una **cena leggera ma saziante**, magari con un piccolo carboidrato + proteina + verdura cotta.
- Un infuso serale con **camomilla, melissa, passiflora o valeriana** può completare il tutto.

Ecco un po' di idee per **cene leggere ma nutrienti** e **snack serali** pensati per favorire il sonno — combinano alimenti con triptofano, melatonina, magnesio e carboidrati a basso indice glicemico:



Idee Cena "Amica del Sonno"

1. **Zuppa di zucca + 1 fetta di pane integrale + ricotta alle erbe**
 - Zucca = fonte di carbo complessi, ricotta = triptofano
 2. **Riso venere con zucchine e salmone al vapore**
 - Riso venere + omega 3 = rilassante e digestivo
 3. **Uova strapazzate con spinaci + patate al forno (poca olio)**
 - Mix di proteine, magnesio e carboidrati complessi
 4. **Pasta integrale con crema di ceci e rosmarino**
 - Ceci = triptofano + B6, pasta = rilascio graduale di zuccheri
 5. **Tortino di miglio con verdure e tofu alle erbe**
 - Combinazione leggera e saziante con effetto rilassante
 6. **Vellutata di carote e lenticchie rosse + crostini integrali**
 - Calda, confortevole e ricca di nutrienti calmanti
 7. **Frittata al forno con zucchine + riso basmati**
 - Frittata = proteine + B6, riso = rilascio graduale di zuccheri
-

 Snack serali "anti-insonnia" (se hai fame prima di dormire)

1. **Una banana con un cucchiaino di burro di mandorle**
2. **Yogurt (anche vegetale) con un cucchiaio di fiocchi d'avena**
3. **Una manciata di noci o mandorle + 1 dattero o mezza banana**
4. **Una tisana rilassante + 2 biscotti integrali**
5. **Porridge serale con avena, latte vegetale, cannella e noci**
6. **Coppetta di ciliegie fresche o surgelate**
7. **Mini toast integrale con crema di ceci o hummus delicato**