

DI SEGUITO ALCUNI CONSIGLI PER SEGUIRE UNA DIETA PER INTOLLERANZA AL GLUTINE (CELIACHIA) CHE È UN'INTOLLERANZA PERMANENTE AL GLUTINE, SOSTANZA PROTEICA PRESENTE IN ORZO, SEGALE, AVENA, FRUMENTO, FARRO, KAMUT, SPELTA E TRITICALE.



La Dieta

Piano dietetico (senza glutine) adatto ai celiaci - contenuto calorico medio di circa 1800 Kcal/die

Distribuzione di Macronutrienti: Carboidrati 55%, Lipidi 27%, Protidi 18%

Colazione

- latte intero g 200 + orzo q.b. + zucchero g 15
- pane biscottato aproteico g 20

Pranzo

- pasta aproteica g 70 + parmigiano g 5
- petto di pollo g 150, o di tacchino g 150
- verdura g 200
- pane aproteico g 30
- frutta fresca g 200

Ore 17:00

- n°2 frutti di stagione, o yogurt da 125 ml

Cena

- riso g 40 + parmigiano g 5
- carne di vitello g 160, o bresaola g 115
- verdura g 200
- pane aproteico biscottato g 30
- frutta fresca g 200