

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 (2)

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

- riso g 70 + pomodoro q.b. + parmigiano g 5
- fagiolo g 120, o maiale magro g 160
- 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

- patate g 150
- mozzarella g 70, o fior di latte g 65
- verdura g 200
- pane aproteico biscottato g 30
- frutta fresca g 200

