

DIETA SETTIMANALE

Lo schema alimentare presentato non va inteso come una dieta da seguire, bensì viene presentato come semplici indicazioni su come strutturare ipotetici pasti giornalieri.

Esso, infatti, non tiene conto di età, peso, situazioni patologiche e fabbisogno energetico, ma cerca di illustrare in sette giornate diverse, differenti abbinamenti alimentari che permettano di seguire una dieta varia priva di glutine.

Ribadiamo che i menù proposti non vanno intesi come una vera e propria dieta in quanto non possono essere stati dedicati alle singole esigenze dell'utenza, ma come semplici esempi.

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	
Colazione	Spremuta di arance	Yogurt (da Prontuario AIC) + 1 frutto fresco in pezzi	Frullato di latte e frutta fresca	Cioccolata in tazza da Prontuario	Latte	Tè	Succo di frutta	
	Caffè	Caffè		Brioche senza glutine	Cereali da Prontuario	Biscotti senza glutine (da Registro Nazionale)	Caffè	
	Biscotti senza glutine / Fette biscottate senza glutine + un velo di burro					1 velo di marmellata da Prontuario	Biscotti senza glutine / Fette biscottate senza glutine + un velo di marmellata da prontuario	
Spuntino		1 Merendina senza glutine						
	Pranzo	Insalata di pollo – fagiolini – patate	Risotto con frutti di mare	Insalata mista + uova sode + mais in scatola	Cous Cous (da Registro Nazionale) con verdure e carne	Pasta al Pomodoro	Pollo allo spiedo	Risotto con le verdure
		Maionese (da Prontuario AIC)	Pesce alla griglia	Dolce senza glutine da Registro Nazionale (o preparato con ingredienti da Prontuario)	1 Frutto fresco di stagione	Ricotta	Patate	Pesce al forno
Macedonia di frutta fresca		Verdure grigliate con olio, aceto di vino o limone	1 Frutto fresco di stagione		1 Frutto fresco di stagione	1 Frutto fresco di stagione	1 Frutto fresco di stagione	
Aperitivo			1 bicchiere di sangria con formaggi secchi o freschi e olive in salamoia					
	Cena	Mozzarella + pomodori +basilico	Carne arrosto + verdure crude all'insalata + patate fritte / al forno	Pizza senza glutine* con mozzarella, pomodoro o verdure grigliate	Minestra di legumi con crostini di pane senza glutine	Cotoletta con impanatura senza glutine	Insalata di mais, pomodoro e tonno in scatola	Insalata di Quinoa con verdure e legumi
		Pane senza glutine	1 Frutto fresco	Bibita analcolica o birra senza glutine (da Prontuario AIC)	Contorno di verdure crude o cotte	Insalata mista	Pane senza glutine da Registro Nazionale	Bresaola
1 Frutto fresco				1 Frutto fresco di stagione	1 Frutto fresco di stagione	1 Frutto fresco di stagione	1 Frutto fresco di stagione	

*presso un locale che sia presente nel Network AIC o aderisca al Progetto DS PizzaPoint

Il celiaco può, inoltre, usufruire del Progetto AIC Alimentazione Fuori Casa, che permette di individuare i locali (dalle gelaterie ai ristoranti e trattorie fino agli alberghi e B&B) che sono in grado di offrire un servizio idoneo alle sue esigenze alimentari.