

DIETA SETTIMANALE

Lo schema alimentare presentato non va inteso come una dieta da seguire, bensì viene proposto a titolo esemplificativo con l'obiettivo di fornire semplici indicazioni su come strutturare e variare ipotetici pasti giornalieri. Esso, infatti, non tiene conto di età, peso, situazioni patologiche, fabbisogno energetico, abitudini e preferenze alimentari, ma cerca di illustrare in sette giornate diverse, differenti abbinamenti 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 prendere in considerazione le singole esigenze dell'utenza, ma vengono suggeriti come semplici esempi per alternare le scelte all'interno della propria alimentazione.

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
COLAZIONE	Caffè Spremuta di arance Pane ai cereali senza glutine** + un velo di miele	Caffè Yogurt bianco con un frutto fresco in pezzi e una piccola manciata di frutta secca	Frullato di latte e frutta fresca	Caffè Yogurt bianco Fette biscottate senza glutine** + un velo di marmellata*	Latte macchiato Cornflakes**	Tè Biscotti senza glutine**	Cappuccino Cornetto senza glutine**
SPUNTINO			Crackers senza glutine**	Bruschetta di pane senza glutine**, pomodoro, origano e un filo d'olio extravergine d'oliva	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta*	
PRANZO	Insalata di pollo, fagiolini e olive Pane senza glutine**	Risotto allo zafferano Pesce alla griglia Verdure grigliate	Uova sode Insalata mista Pane senza glutine**	Insalata di quinoa, legumi e verdure	Pasta senza glutine** con ragù di verdure Ricotta	Pasta senza glutine** al pomodoro fresco Pesce al cartoccio Verdure al forno	Tacchino con erbe aromatiche Patate al forno Insalata mista
	Macedonia di frutta fresca	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
SPUNTINO	Yogurt alla frutta*			Una manciata di frutta secca			Spremuta di arance
CENA	Vellutata di verdure con crostini di pane senza glutine** Polpette di miglio	Bresaola* Insalata mista Pane integrale senza glutine**	Minestrone di verdure con riso integrale Spezzatino di carne Purè di patate	Polenta* con i formaggi Verdure crude o cotte	Zuppa di grano saraceno e verdure Insalata di polpo e patate	Pizza senza glutine** con pomodoro, mozzarella e verdure grigliate	Pasta senza glutine** e lenticchie Verdure cotte
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Macedonia di frutta con gelato*	Frutta fresca di stagione

Tutte le ricette riportate sono da intendersi come preparazioni casalinghe a partire da singoli ingredienti non addizionati di altri additivi/ingredienti.

Nel caso in cui si volesse sperimentare un piatto analogo fuori casa, si suggerisce di individuare uno dei locali aderenti al Progetto Alimentazione Fuori Casa di AIC, che sono in grado di offrire un servizio idoneo alle esigenze alimentari delle persone con celiachia.

* Scegliere gli alimenti tra quelli con dicitura "senza glutine" sulla confezione o presenti nel Prontuario AIC degli Alimenti o con il marchio Spiga Barrata

** Si suggerisce di scegliere gli alimenti tra quelli del Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine del Ministero della Salute

In alternativa è possibile:

- scegliere tra quelli con dicitura "senza glutine" sulla confezione o presenti nel Prontuario AIC degli Alimenti o con il marchio Spiga Barrata
- sperimentare la produzione casalinga
- recarsi presso un laboratorio artigianale (ad esempio per pane fresco e pasta fresca senza glutine) o in una pizzeria (per la pizza senza glutine) del network AFC