

	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
COLAZIONE	CAFFÈ* PANE AI CEREALI SENZA GLUTINE** + CREMA SPALMABILE DI FRUTTA SECCA 100%* + UN VELO DI MIELE	YOGURT BIANCO CON CEREALI SENZA GLUTINE** + FRUTTA FRESCA IN PEZZI + PICCOLA MANCIATA DI FRUTTA SECCA	FRULLATO DI LATTE E FRUTTA FRESCA FETTE BISCOTTATE INTEGRALI SENZA GLUTINE** + UN VELO DI MIELE	CAFFÈ* YOGURT BIANCO FETTA DI TORTA SENZA GLUTINE**	LATTE MACCHIATO CORNFLAKES**	TE* BISCOTTI SENZA GLUTINE**	CAPPUCCINO CORNETTO SENZA GLUTINE**
SPUNTINO	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	DUE QUADRATINI DI CIOCCOLATO* FONDENTE E UN PAIO DI GRISSINI SENZA GLUTINE**	BARRETTA DI FRUTTA SECCA*	1-2 CUBETTI DI PARMIGIANO CON 1-2 GALLETTE SENZA GLUTINE**	BRUSCHETTA DI PANE SENZA GLUTINE**, POMODORO, ORIGANO E OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	YOGURT ALLA FRUTTA*	SPREMITA D'ARANCIA
PRANZO	PASTA SENZA GLUTINE** AL POMODORO FRESCO PESCE AL CARTOCCIO VERDURE AL FORNO	RISOTTO ALLO ZAFFERANO PESCE ALLA GRIGLIA VERDURE GRIGLiate	PASTA SENZA GLUTINE** CON RAGU*DI VERDURE RICOTTA FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	INSALATA DI QUINOA, LEGUMI E VERDURE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	UOVA SODE INSALATA MISTA PANE SENZA GLUTINE** FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	INSALATA DI POLLO, FAGIOLINI E OLIVE PANE SENZA GLUTINE** MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA	SPEZZATINO DI CARNE PATATE AL FORNO INSALATA MISTA FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
SPUNTINO	YOGURT ALLA FRUTTA*	1 PACCHETTO DI CRACKER SENZA GLUTINE**	1 FETTA DI PANE SENZA GLUTINE** CON UNA FETTA DI PROCIUTTO COTTO*	UNA MANCIATA DI FRUTTA SECCA	GALLETTE DI RISO RICOPERTE DI CIOCCOLATO**	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	GELATO*
CENA	VELLUTATA DI VERDURE CON CROSTINI DI PANE SENZA GLUTINE** FRITTATA DI ZUCCHINE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FAGIOLI INSALATA MISTA PANE INTEGRALE SENZA GLUTINE** FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	MINISTRONE DI VERDURE CON RISO TACCHINO ALLE ERBE AROMATICHE	POLENTA* CON I FORMAGGI VERDURE CRUDE O COTTE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	ZUPPA DI GRANO SARACENO E VERDURE INSALATA DI POLPO E PATATE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	PIZZA SENZA GLUTINE** CON POMODORO, MOZZARELLA E VERDURE GRIGLiate	PASTA SENZA GLUTINE** E LENTICCHIE VERDURE COTTE



(*) Lo schema alimentare presentato non va inteso come una dieta da seguire, è un esempio, che ha l'obiettivo di fornire semplici indicazioni su come strutturare e variare ipotetici pasti giornalieri. Non tiene conto di età, peso, situazioni patologiche, fabbisogno energetico, abitudini e preferenze alimentari, ma cerca di illustrare in sette giornate diverse, **differenti abbinamenti possibili** che permettano di seguire una dieta varia priva di glutine.



Tutte le ricette riportate sono da intendersi come preparazioni 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 Programma Alimentazione Fuori Casa senza glutine (AFC) di AIC**, o, in alternativa, **informarsi prima di scegliere un locale** e accertarsi con il personale di sala che abbiano **compreso le nostre esigenze** e siano in grado di offrire piatti senza glutine in sicurezza.



Legenda:

* Si suggerisce di 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 quanto erogabili gratuitamente ai celiaci. In alternativa è possibile anche sperimentare la produzione casalinga oppure recarsi presso un laboratorio artigianale aderente al programma AFC o in regola con la normativa locale, laddove presente.



Questo menù è redatto dall'Area Qualità&Sicurezza Alimentare settore **Educazione Alimentare di AIC** a cura della dietista **Carlotta Romeo**

Dietista presso AIC Nazionale da 10 anni, dove si occupa di educazione alimentare dei pazienti celiaci, divulgazione scientifica delle tematiche riguardanti dieta attraverso pubblicazioni, webinar, docenze, e progetti di supporto alle famiglie, come il Prontuario degli Alimenti.