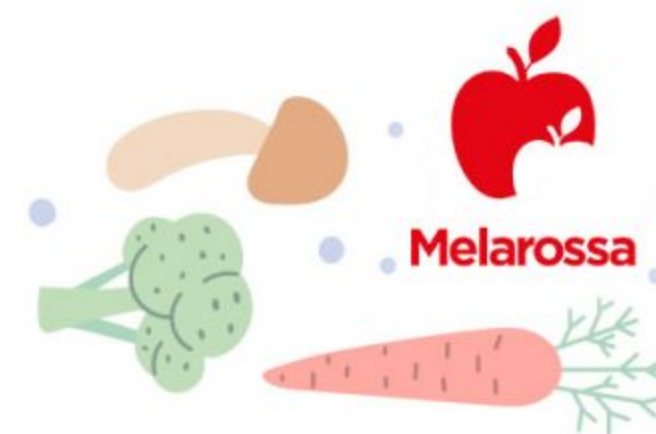




Dieta senza glutine: esempio di menù settimanale



	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
Colazione	30 g quinoa soffiata, 1 Yogurt greco	4 fette biscottate o fette croccanti senza glutine, 10 g marmellata (senza zuccheri aggiunti)	30 g riso soffiato, 125 ml latte di soia	30 g quinoa soffiata, 1 Yogurt greco	4 fette biscottate o fette croccanti senza glutine, 10 g marmellata (senza zuccheri aggiunti)	30 g riso soffiato, 125 ml latte di soia	4 biscotti home made (farina di ceci), 1 tazza di tè (senza zucchero)
Spuntino	Frutta secca 30 g	1 yogurt magro	Frutta secca 30 g	1 frutto	1 yogurt magro	1 frutto	Frutta secca 30 g
Pranzo	Petto di pollo alla piastra (200 g), crackers di grano saraceno (40 g), Verdure a piacere, 1 cucchiaino di olio evo	Quinoa (50 g), grana (5 g), verdure a piacere, 1 cucchiaino di olio evo	Branzino al forno (250 g) con patate (120 g), verdure a piacere, 1 cucchiaino di olio evo	Insalatona con tonno (50 g), rucola, pomodorini, carote, mais (80 g), olive verdi (10 g)	Riso integrale (50 g), petto di pollo alla piastra (180 g), verdure a piacere, 1 cucchiaino di olio evo	Insalatona con tofu (100 g), radicchio rosso, pomodorini, gallette di quinoa (50g), olive verdi (10 g)	LIBERO (alimenti senza glutine)
Spuntino	1 frutto	Frutta secca 30 g	1 yogurt magro	Frutta secca 30 g	1 frutto	Frutta secca 30 g	1 yogurt magro
Cena	Insalatona con mozzarella light (100 g), pomodorini, carote, finocchio, mais (80g), 1 cucchiaino di olio evo	Burger di ceci e carote (300 g), 1 cucchiaino di olio evo	Frittata di spinaci (2 uova), gallette di quinoa (50 g), 1 cucchiaino di olio evo	Petto di tacchino alla piastra (200 g), crackers di grano saraceno (40 g), Verdure a piacere, 1 cucchiaino di olio evo	Insalata di miglio (50 g), con lenticchie (100 g), rucola, radicchio, pomodori, 1 cucchiaino di olio evo	Burger di manzo (180 g), crackers di grano saraceno, verdure a piacere, 1 cucchiaino di olio evo	Salmone alla piastra (180 g), crackers di grano saraceno (40g), verdure a piacere, 1 cucchiaino di olio evo

Note: Questo menù vuole essere un semplice esempio indicativo della ripartizione degli alimenti. Ricorda che il piano dietetico è personale. Rivolgiti ad uno specialista della nutrizione, che sia in grado di valutare le tue necessità metaboliche e stilare un piano alimentare dietetico e senza glutine su misura per te.