

DIETA PER CELIACI

SPUNTINI (metà mattina e metà pomeriggio) 1 frutto di stagione o 1 yogurt bianco o alla frutta

Lunedè:

- a pranzo: pasta di mais (80-100 gr) al pomodoro con un cucchiaino di parmigiano, contorno abbondante di verdure di stagione o insalata a scelta, 1 frutto di stagione
- a cena: carne bianca alla griglia (pollo o tacchino, 150-180 gr), contorno abbondante di verdure di stagione o insalata a scelta, 2-4 gallette di riso o di mais

Martedì:

- a pranzo: zuppa di riso e fagioli (30-40 gr di riso, 60-70 gr di fagioli), contorno abbondante di verdure di stagione o insalata a scelta, 2 gallette di riso o di mais
- a cena: pesce bianco magro (sogliola, merluzzo, ecc. 200-220 gr), contorno abbondante di verdure di stagione o insalata a scelta, 2-4 gallette di riso o di mais

Mercoledì:

- a pranzo: insalata di polpo con patate (2 patate medie tagliate a tocchetti, 150-200 gr di polpo), insalata fresca mista (lattuga, finocchi, rucola, carote), 1 frutto di stagione a scelta
- a cena: 150 gr di ricotta o 180 gr di fiocchi di latte, contorno abbondante di verdure di stagione o insalata a scelta, 2-4 gallette di riso o di mais

Giovedì:

- a pranzo: insalata di quinoa (60-80 gr) con una scatola di tonno al naturale e 1 cucchiaino di mais, contorno abbondante di verdure di stagione o insalata a scelta, 1 frutto di stagione
- a cena: carne rossa magra (vitello o vitellone magro, 120-160 gr) oppure bresaola (70-90 gr), contorno abbondante di verdure di stagione o insalata a scelta, 2-4 gallette di riso o di mais

Venerdì:

- a pranzo: pasta di riso (60-80 gr) con calamari e gamberetti, contorno abbondante di verdure di stagione o insalata a scelta, 1 frutto di stagione
- a cena: pesce azzurro (sgombro, alici, ecc. 150-180 gr), contorno abbondante di verdure di stagione o insalata a scelta, 2-4 gallette di riso o di mais

Sabato:

- a pranzo: zuppa di riso e ceci (30-40 gr di riso, 60-70 gr di lenticchie o ceci), contorno abbondante di verdure di stagione o insalata a scelta, 2 gallette di riso o di mais
- a cena: frittata con broccoli o zucchine, contorno abbondante di verdure di stagione o insalata a scelta, 2 gallette di riso o di mais, 1 frutto di stagione

Domenica:

- a pranzo: zuppa di ceci (80-100 gr) con crostini di pane fatto con farina senza glutine o 2-4 gallette di riso o di mais, contorno abbondante di verdure di stagione o insalata a scelta, 1 frutto di stagione
- a cena: carne bianca alla griglia (pollo o tacchino, 150-200 gr) o affettato di tacchino (80-100 gr), contorno abbondante di verdure di stagione o insalata a scelta, 2-4 gallette di riso o di mais