

## DIETA PRIVA DI GLUTINE DA 1500 CALORIE

TUTTI I BISCOTTI, CRAKERS ECC SENZA GLUTINE

### LUNEDI'

#### COLAZIONE:

- latte scremato (g200) o yogurt magro (125ml)
- 2 cucchiari di cornflakes (g30) o 3 biscotti (g30)
- 2 cucchiaini di marmellata (g30) o di miele (g20)

#### SPUNTINO:

- frutta fresca g150 o yogurt magro 125 ml

#### PRANZO:

- Minestrone g 200
- Coscia di pollo al forno g 150
- Arance g 150

#### SPUNTINO:

- frutta g150 o crackers g25 o yogurt magro 125 ml

#### CENA:

- Pesce g 150
- Verdure g 250
- Frutta fresca g 150

Condimento: 2 cucchiari da tavola di olio d'oliva

## LA DIETA DEVE ESSERE SEGUITA PER ALMENO 6 MESI

### MARTEDI'

#### COLAZIONE:

- latte scremato (g200) o yogurt magro (125ml)
- 2 cucchiari di cornflakes (g30) o 3 biscotti (g30)
- 2 cucchiaini di marmellata (g 30) o di miele (g 20)

#### SPUNTINO:

- frutta fresca g150 o yogurt magro 125 ml

#### PRANZO:

- Minestrone g 200 con riso g 40
- Frutta fresca g 150

#### SPUNTINO:

- Frutta fresca g 150

#### CENA:

- piadina di mais (*vedi note*) g 50 con ricotta g100 e funghi g 300
- frutta fresca g150

Condimento: 2 cucchiari da tavola di olio d'oliva

## **MERCOLEDI'**

### COLAZIONE:

- latte scremato (g200) o yogurth magro (125ml)
- 2 cucchiari di cornflakes (g30) o 3 biscotti (g30)
- 2 cucchiaini di marmellata (g 30) o di miele (g20)

### SPUNTINO:

- frutta fresca g150 o yogurt magro 125 ml

### PRANZO:

- Pasta SG g 40 con piselli freschi 200g
- Piadina mais g50 con 2 fette di prosciutto crudo (g30) e melanzane g250
- Frutta fresca g 150

### SPUNTINO:

- frutta fresca g150

### CENA:

- Pesce g 150
- Verdure g 300
- Frutta fresca g 150

Condimento: 3 cucchiari da tavola di olio d'oliva

## **GIOVEDI'**

### COLAZIONE:

- latte scremato (g200) o yogurt magro (125ml)
- 2 cucchiari di cornflakes (g 30) o 3 biscotti (g30)
- 2 cucchiaini di marmellata (g 30) o di miele (g 20)

### SPUNTINO:

- frutta fresca g150 o yogurt magro 125 ml

### PRANZO

- Riso g 40 con lenticchie secche g 80
- Frittata con 2 uova e verdure g 300
- Pere g 150

### SPUNTINO:

- Frutta fresca g 150

### CENA:

- Insalata di mais in scatola g 100 e fagioli g100
- Frutta fresca g 150

Condimento: 2 cucchiari da tavola di olio d'oliva

## VENERDI'

### COLAZIONE:

- latte scremato (g200) o yogurt magro (125ml)
- 3 biscotti (g30) o 2 cucchiari di cornflakes (g30)
- 2 cucchiaini di marmellata (g30) o di miele (g20)

### SPUNTINO:

- frutta fresca g150 o yogurt magro 125 ml

### PRANZO:

- Riso g 40 con verdure g 250
- Alici g 150 "*in tiella*" (vedi note)
- Lattuga g 250
- Pere g 150

### SPUNTINO:

- Mandaranci g 150

### CENA:

- Merluzzo g 150
- Verdure g 300
- Piadina di mais g 50
- Frutta fresca g 150

Condimento: 3 cucchiari da tavola di olio d'oliva

## SABATO

### COLAZIONE:

- latte scremato (g200) o yogurt magro (125ml)
- 3 biscotti (g30) o 2 cucchiari di cornflakes (g30)

### SPUNTINO:

- 1 vasetto yogurt magro 125 ml

### PRANZO:

- Ceci g 80
- Spinaci g 300
- Frutta fresca g 150

### SPUNTINO:

- Frutta fresca g 150

### CENA:

- Pizza g 250
- Frutta fresca g 150

Condimento: 2 cucchiari da tavola di olio d'oliva

## DOMENICA

### COLAZIONE:

- latte scremato (g200) o yogurt magro (125ml)
- 3 biscotti (g30) o 2 cucchiaini di cornflakes (g30)
- 2 cucchiaini di marmellata (g30) o di miele (g20)

### SPUNTINO:

- frutta fresca g150 o yogurt magro 125 ml

### PRANZO:

- Polenta g 40 con pomodori g 150
- Filetto di carne g 120
- Indivia (scarole) g 300
- Frutta fresca g 150

### SPUNTINO:

- frutta fresca g150

### CENA:

- Saccottino di mais salsiccia g 80 e “friarielli” g 300
- Frutta fresca g 150

Condimento: 3 cucchiaini da tavola di olio d'oliva

## NOTE

1. Yogurt alla frutta solo del tipo dolcificato con aspartame.
2. Banane, fichi, uva, cachi, ciliege, sono frutti ricchi in zuccheri e poveri in fibre vegetali; essi vanno pertanto consumati sporadicamente ed in quantità non superiore a g 100 per porzione.
3. Legumi secchi g 80 = g 200 se freschi o in scatola sgocciolati.
4. **Alici “in tiella”**: Soffriggere in una padella antiaderente olio e aglio, aggiungervi le alici pulite e coprire con un coperchio. A metà cottura spruzzare con aceto e mettere le foglioline di menta e salare.
5. **Piadine di mais** o **Tortillas** (da usare al posto del pane): Farina di Mais Bianca Precotta impastato con acqua e sale, fatta a ‘pizzette’ e passata alla piastra.
6. **Saccottini di mais** o **Tamales**: Farina di Mais Bianca Precotta impastato con brodo di carne o pollo , sale e aglio, cipolla, pomodoro, secondo il gusto . Si lavora per farne un impasto morbido e ‘suave’. Una piccola massa dell’impasto si stende su foglie di mais stesso, messe prima ad ammorbidire in acqua, o pezzi di foglie di banano (in mancanza in carta d’alluminio) e si pone al centro carne o pollo macinato e condito, si avvolge ben bene e si mette a cuocere in acqua bollente per 20’.

### AVVERTENZE:

- La quantità dei singoli alimenti è riportata in peso netto, cioè solo la parte da utilizzare per essere cucinata o consumata cruda.
- Acqua da bere, anche minerale, a volontà.
- Per rendere le pietanze più gradevoli si può far uso di succo di limone, aceto, pelati, cipolle, capperi, sottaceti, aromi e spezie.
- Nel corso della giornata si possono prendere, con moderazione, caffè o té **senza zucchero**, oppure dolcificati **con aspartame o saccarina**.

### EVITARE DI CONSUMARE:

- formaggi, latticini e insaccati, condimenti non previsti dalla dieta (burro, strutto, margarina, panna, ecc...);
- vino, superalcolici e bevande zuccherate;
- dolci, gelati, caramelle, cioccolata, frutta secca o sciroppata.

*Si raccomanda di camminare tutti i giorni almeno 1 ora di buon passo o effettuare qualsiasi altro sforzo equivalente.*