

COME VARIARE LE FONTI DI CARBOIDRATI SENZA GLUTINE?



Quante volte?		
	Pasta senza glutine*	1-2 a pasto <i>*prediligi prodotti ricchi in fibre: ad esempio arricchiti con grano saraceno, riso integrale, semi oleosi etc.</i>
	Pane/sostituti senza glutine*	
	Cereali in chicco naturalmente privi di glutine (riso, quinoa, miglio etc.)	
	Patate	1-2 a settimana

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

Pranzo



Grano saraceno



Pasta



Pane



Riso venere



Gallette di riso



Miglio



Pasta all'uovo

Cena



Pane



Riso integrale



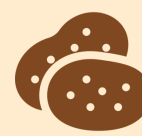
Quinoa



Pasta



Polenta taragna



Patate



Riso integrale

SmartFood®

ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA