

GLUTINE... CONOSCIAMO MEGLIO.

Il **glutine** è una **proteina naturalmente presente** in alcuni cereali come grano, orzo e segale, ed è contenuto in moltissimi prodotti comuni come pane, pasta, biscotti, snack e salse pronte.

Per chi soffre di **celiachia** o **sensibilità al glutine**, è fondamentale evitarlo del tutto.

Anche chi non ha una diagnosi, però, può trovare beneficio nel ridurre il consumo di glutine (non eliminarlo!), utilizzando alternative senza glutine, che risultano per l'intestino **più leggere e facilmente digeribili**.

Per aiutarti in questa sfida, qui sotto troverai due liste di alimenti:

- alimenti che contengono glutine
- alimenti che non contengono glutine

In questo modo potrai facilmente fare le tue sostituzioni ed imparare a riconoscere dove si nasconde il glutine e quali sono le migliori alternative.

ALIMENTI CHE CONTENGONO GLUTINE



CEREALI E DERIVATI

Frumento (pane, pasta, pizza) farro, kamut, orzo, segale, bulgur, cous cous di frumento, semolino.



PRODOTTI DA FORNO E SNACK

Pane (bianco, integrale, ai cereali), crackers, grissini, focacce, piadine non gluten free, taralli, snack salati confezionati (salatini, stick di pane, ecc.).



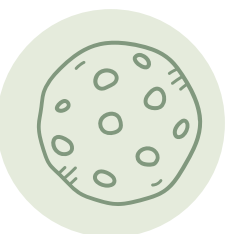
PASTI PRONTI

Piatti impanati (cotolette), crocchette, bastoncini di pesce, nuggets, lasagne, zuppe o vellutate addensate con farina.



SALSE E CONDIMENTI

Salsa di soia tradizionale, besciamella, salse barbecue, dressing per insalate addensati con farina, dadi da brodo, sughi pronti con estratti di frumento.



CIBI DA COLAZIONE E CEREALI

Cereali da colazione a base di frumento o orzo, muesli, avena, biscotti confezionati, merendine, brioches, fette biscottate, pancake e waffle, orzo solubile.



BEVANDE ALCOLICHE

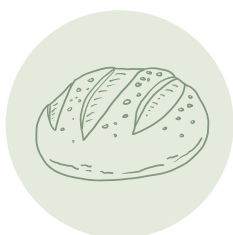
Birra tradizionale, liquori e amari con aromi o addensanti contenenti glutine,

ALIMENTI CHE **NON** CONTENGONO GLUTINE



CEREALI E DERIVATI

Pasta di mais, riso, grano saraceno, legumi, riso di ogni tipo, mais, grano saraceno, quinoa, cous cous di mais, amaranto, miglio, patate (anche dolci), polenta, farina di castagne, di legumi, di mandorle, di cocco, di riso, di mais.



PRODOTTI DA FORNO E SNACK

Piadine senza glutine (con farina di mais, grano saraceno, riso), crackers di riso o mais, gallette di riso o mais, chips di verdure o legumi (triangolini di mais).



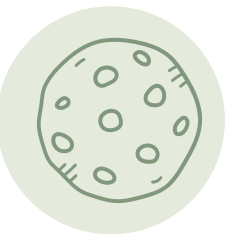
PASTI PRONTI

Gnocchi di patate, nuggets fatti in casa con panature di farina di mais o cornflakes.



SALSE E CONDIMENTI

Salsa di soia senza glutine, besciamella fatta in casa con amido di mais o fecola, aceto di mele o di vino, erbe e spezie.



CIBI DA COLAZIONE E CEREALI

Cornflakes, fiocchi di riso, di grano saraceno o quinoa, avena gluten free, pancake con farine senza glutine, budino di chia, frutta secca.



BEVANDE ALCOLICHE

Vino, prosecco, sidro 100% mela.