

CONSIGLI ALIMENTARI

IL GRANO

(Famiglia delle Graminacee, che comprende: avena, bambù, canna da zucchero, farro, gramigna, grano, grano saraceno, mais, malto, miglio, orzo, riso, segale.)

ALIMENTI DA ESCLUDERE

Farina di grano (frumento) sia tenero che duro

Pane Pasta

Grissini

Crackers

Pan carrè

Schiacciate

Schiacciatine

Tagliatelle

Tortellini

Ravioli

Besciamella

Omelette

Cotolette alla milanese

Salsa olandese

Salsa verde (mollica di pane nell'impasto)

Coni del gelato

Gelato, se a base di crema

Biscotti

Fette biscottate

Pan brioche

Tutti i dolci che abbiano nell'impasto farina

Paste dolci Cannoli

Pasticceria da thè

Corn flakes

Mürsli

Crusca

Germe di grano

Alcolici quali whisky, gin, birra, vodka (unica concessa è quella di patate)

Tutti quei prodotti, il cui elenco non sarebbe mai esaustivo, che vengono acquistati confezionati e che tra gli ingredienti hanno il grano sotto qualsiasi forma, tipo ragù, ripieni di alimenti surgelati, salse di soia, minestre già pronte.

Escludere anche gli alimenti appartenenti alla stessa famiglia biologica quali: Mais (polenta, pop corn, e qualsiasi alimento che abbia mais negli ingredienti)

Miglio

Avena (latte di avena, fiocchi d'avena per la colazione)

Orzo (caffè d'orzo, zuppe di cereali)

Segale

Malto (birra)

ALTERNATIVE

Le uniche alternative permesse sono:

Farro *

Kamut*

Amaranto

Tapioca

Magnochi

a Quinoa

Soia

Grano saraceno

Riso e riso integrale* (ma con moderazione)

(*) pur appartenendo alla famiglia delle Graminacee ne sono lontane biologicamente e quindi possono rappresentare un'alternativa al frumento

Nei negozi specializzati in prodotti biologici troverete un'ampia gamma di prodotti sia dolci che salati (prodotti per la colazione, pane, pasta...) a base di queste farine "alternative" che vi permetteranno di sostituire il grano senza incorrere in carenze nutrizionali.

Poiché il grano fornisce **minerali e vitamine** indispensabili al buon funzionamento dell'organismo e dell'equilibrio psicologico (CROMO, FERRO, ZINCO, FOSFORO, MAGNESIO, MANGANESE, POTASSIO, RAME, SELENIO) suggeriamo di integrarli preferendo gli alimenti sotto elencati, compatibilmente con la presenza di altre intolleranze.

CARNI

Agnello, anatra, lepre, maiale, oca, pollo, tacchino, vitello.

PESCE

Anguille, aringhe, baccalà, carpa, luccio, merluzzo, passera di mare, pesce azzurro, pesce persico, sgombero, salmone, sardine, tonno, trota.

MOLLUSCHI e CROSTACEI

Aragosta, caviale, gamberetti, granchi, ostriche.

LATTICINI

Formaggio, formaggio stagionato, latte, yogurt.

UOVO e TUORLO D'UOVO

VERDURE

Barbabietole, barbabietola verde, carciofi, cardi, carote, cavolo, crescione, funghi, patate, peperoni verdi, rafano, spinaci, verdura a foglia verde, verdure verdi.

LEGUMI

Arachidi, fagioli, lenticchie, piselli, soia.

FRUTTA

Avocado, banana, datteri, fichi, mirtilli, prugne, succo d'uva, uva passa.

FRUTTA SECCA

Anacardi, castagne, mandorle, noce di cocco, noci, noci americane, noci brasiliane, nocciole, pinoli, pistacchi, semi di zucca, semi di girasole, sesamo.

AROMI

Aglio, chiodi di garofano, erba cipollina, pepe nero, prezzemolo, sostituti del sale.

ALTRO

Cioccolata, cacao, gelatina, lievito, margarina, melassa, olive, olio di semi di girasole, olio di mais, olio di semi di soia spremuto a freddo, olio d'oliva, olio di arachide spremuto a freddo, thè, sciroppo d'acero.