

Plan sin gluten

MENÚ SEMANA 1 - 17 ENERO

COMIDA

DESAYUNO /
ALMUERZO

CENA

LUNES

Espagueti con crema alcachofas



Galletas sin gluten



Judías con tomate y jamón

MARTES

Pad thai con verduras



yogur con chía



Pan sin gluten rápido

MIÉRCOLES

Curry de garbanzos y pollo



Magdalenas de yogur y naranja



Boquerón rebozado

JUEVES

Albóndigas en salsa de almendras



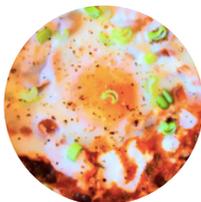
Crepes sin gluten



Crema de calabaza y setas

VIERNES

shakshuka de lentejas



Bowl de kéfir y frutas



Pizza en sartén

SÁBADO

Moussaka de salmón



Croissant rellenos



Bueñuelos de bacalao

DOMINGO

Fideuá



Tosta de aguacate



Galletas saladas y dip de aguacate

Consejos nutricionales

- A pesar de en la dieta sin gluten se limitan algunos algunos alimentos, especialmente hidratos de carbono con gluten, es importante leer bien los etiquetados nutricionales para evitar las trazas en cualquier alimento.
- Por ser un alérgeno muy común, es preferible consumir alimentos naturales y de origen bien reconocido que aquellos procesados que puedan haber estado en contacto con gluten y puedan ocasionar un brote.
- Las masas ya sea para panes o repostería suelen ser algunas de las preparaciones más complejas de obtener un resultado lo más parecido a su receta tradicional. Trata de encontrar recetas caseras con combinaciones de harinas sin gluten que te aseguren el éxito.
- Una manera de hacer que tu dieta sea más nutritiva y de mayor calidad, es optar por un mayor aporte de proteínas en forma de huevos, lácteos, carnes y pescados, así como de proteínas vegetales como las legumbres. Esto además te ayudará a recurrir con menos frecuencia a alimentos que puedan contener gluten.
- Estos cereales son 100% seguros en dietas sin gluten: maíz, arroz, mijo y sorgo. Luego en función del grado de celiaquía admitirás en mayor o menor medida otros.