

## DIETA SENZA GLUTINE CHE SIMULA IL DIGIUNO

1° Giorno (1148 kcal)	2° Giorno (841 kcal)	3° Giorno (875 kcal)	4° Giorno (837 kcal)	5° Giorno (884 kcal)
<b>COLAZIONE</b>				
- <b>150 g</b> pera (53 kcal) oppure <b>1 kiwi</b> (44 kcal)				
<b>PRANZO (446 kcal)</b> - <b>150 g</b> carne di manzo ai ferri - <b>250 g</b> cavolfiore - <b>2 cucchiaini</b> olio d'oliva - <b>30 g</b> polenta - <b>150 g</b> pera	<b>PRANZO (359 kcal)</b> - <b>90 g</b> Minestra di legumi e verdure miste - <b>150 g</b> pesce in bianco con limone - Insalata mista - <b>2 cucchiaini</b> olio d'oliva - <b>1 kiwi</b>	<b>PRANZO (458 kcal)</b> - <b>100 g</b> pesce ai ferri - <b>250 g</b> broccoli - <b>2 cucchiaini</b> olio d'oliva - <b>30 g</b> polenta - <b>100 g</b> pera	<b>PRANZO (406 kcal)</b> - <b>150 g</b> filetto di vitello ai ferri - <b>250 g</b> cavolfiore - <b>2 cucchiaini</b> olio d'oliva - <b>30 g</b> polenta - <b>100 g</b> pera	<b>PRANZO (418 kcal)</b> - <b>130 g</b> orata ai ferri - <b>250 g</b> carciofi - <b>2 cucchiaini</b> olio d'oliva - <b>30 g</b> polenta - <b>100 g</b> pera
<b>CENA (658 kcal)</b> - <b>45 g</b> riso in brodo vegetale - <b>80 g</b> prosciutto crudo senza grasso - <b>150 g</b> patate - <b>2 cucchiaini</b> olio d'oliva - <b>150 g</b> mela	<b>CENA (429 kcal)</b> - <b>100 g</b> mozzarella di vacca - <b>200 g</b> pomodori - <b>2 cucchiaini</b> olio d'oliva - <b>150 g</b> pera	<b>CENA (373 kcal)</b> - <b>30 g</b> riso in brodo vegetale - <b>100 g</b> manzo bollito - <b>200 g</b> pomodori - <b>2 cucchiaini</b> olio d'oliva - <b>100 g</b> pera	<b>CENA (378 kcal)</b> - <b>150 g</b> ricotta di vacca - <b>200 g</b> pomodori - <b>2 cucchiaini</b> olio d'oliva - <b>100 g</b> pera	<b>CENA (422 kcal)</b> - <b>200 g</b> coscia di pollo senza pelle - <b>200 g</b> pomodori - <b>2 cucchiaini</b> olio d'oliva - <b>100 g</b> pera

### REGOLE GENERALI:

Le giornate che prevedono filetto alla griglia o latticini e pomodoro vanno seguite scrupolosamente e senza apportare variazioni.

Nelle altre giornate si possono invertire il pranzo e la cena. In caso di bisogno è anche possibile incrociare i pasti di due giornate, cercando però di mantenere l'apporto calorico totale giornaliero. La polenta può essere sostituita da gallette di riso.

Zucchine, spinaci, carciofi e broccoli sono intercambiabili. Carote, cipolle, fagiolini e patate invece no.