

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