

# MANDORLE: IL PERFETTO COMPLEMENTO SENZA GLUTINE



## LA DIETA SENZA GLUTINE

Una dieta senza glutine richiede di eliminare i cibi che contengono glutine, come il grano, la segale e l'orzo.

L'unica cura per la celiachia, una patologia digestiva ereditaria, è una dieta priva di glutine. Poiché una dieta priva di glutine ha spesso un basso contenuto di ferro, di fibre, di vitamine del gruppo B e di proteine, e ha un alto contenuto di grassi saturi e zuccheri, è importante aiutare i propri pazienti a colmare queste carenze e a ottimizzare il modo di nutrirsi

## IL VANTAGGIO DELLE MANDORLE

Le mandorle in qualsiasi forma sono un complemento perfetto a una dieta priva di glutine. Le mandorle, il burro di mandorle, la farina di mandorle e il latte di mandorla possono essere presenti in qualsiasi pasto o spuntino e sono pieni di nutrienti. Circa 28 grammi, o circa 23 mandorle, rappresentano un complemento perfetto a qualsiasi piatto o spuntino, in quanto forniscono vitamina E (7,4mg), magnesio (76g), manganese (0,65mg), fibre (3,5g), proteine (6g), grassi insaturi (13g), grassi saturi (1g), rame (0,3mg), ferro (1mg), fosforo (137mg) e riboflavina (0,3mg).

### MANDORLE (INTERE, A FETTINE, SFILETTATE)

- Fai uno spuntino con la porzione perfetta di mandorle. E' facile: prendine una manciata (circa 23 mandorle).
- Aggiungi frutta e mandorle a pezzetti o a fettine allo yogurt o ai cereali caldi come la crema di riso integrale, il grano saraceno, la farina di mais o la farina d'avena senza glutine, per una croccantezza nutriente.
- Crea il tuo mix con mandorle, frutta secca, semi di lino e cereali senza glutine.
- Arricchisci le tue insalate con mandorle sfilettate o a fettine per aggiungere sapore, croccantezza e nutrimento.
- Cospargi la pasta senza glutine o i cereali integrali come l'amaranto, il grano saraceno, il miglio, la quinoa o il riso selvatico, nero, integrale o rosso con mandorle a fettine o sfilettate.

### FARINA DI MANDORLE

- Puoi acquistare la farina di mandorle o farla tu macinando, con l'uso di un tritatutto, delle mandorle pelate in piccole quantità fino a ridurle in una polvere fine.
- Per un po' più di croccantezza, passa la carne, il pollame, il pesce, i frutti di mare e le verdure nella farina di mandorle prima di infornarli o saltarli in padella.
- Usa la farina di mandorle quando vuoi fare dei dolcetti morbidi e dorati al forno.

### LATTE DI MANDORLA

- Puoi trovare il latte di mandorla in qualsiasi negozio di alimentari.
- Versa del latte di mandorla nei cereali caldi o freddi senza glutine, o aggiungilo al caffè del mattino per un tocco di sapore in più.
- Aggiungi del latte di mandorla alle tue zuppe preferite e ai frullati.

### BURRO DI MANDORLE

- Spalmalo sul tuo pane senza glutine preferito, sui muffin, sui waffle o sui pancake per una colazione energetica.
- I panini con burro di mandorle e marmellata sono un pasto o uno spuntino perfetto.
- Aggiungilo a colazione al tuo frullato.
- Per tirarti su nel pomeriggio, spalma del burro di mandorle su dei crackers senza glutine, su delle torte di riso integrale, su frutta o verdure croccanti.

# NUTRIMENTI ESSENZIALI

Quando si segue una dieta senza glutine è importante fare attenzione a quei nutrienti che spesso mancano. Fibre, proteine, calcio, ferro e grassi buoni sono importanti per la salute in generale e possono essere facilmente inseriti nella tua dieta senza glutine aggiungendo delle mandorle ai tuoi piatti o agli spuntini. Segui queste idee e crea le tue per trovare dei nuovi modi di inserire degli alimenti ricchi di nutrienti in ogni momento della tua giornata.

## COLAZIONE:

Proteine, calcio e fibre possono essere i protagonisti della tua colazione in un semifreddo allo yogurt con pochi grassi e frutta fresca e mandorle. Le mie idee per la colazione:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## SPUNTINO DI METÀ MATTINA:

Fai uno spuntino con crackers integrali senza glutine con del burro di mandorle per uno snack con proteine e grassi buoni per fornirti l'energia necessaria fino all'ora di pranzo. Le mie idee per lo spuntino di metà mattina:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## PRANZO:

Scegli una zuppa di lenticchie con un contorno di insalata con frutta secca e croccanti mandorle a fette per aggiungere ferro e fibre al tuo pranzo. Le mie idee per il pranzo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## SPUNTINO DEL POMERIGGIO:

Crea il tuo mix ricco di fibre unendo mandorle tostate, frutta secca e cereali senza glutine per ridare carica al tuo pomeriggio. Le mie idee per lo spuntino del pomeriggio:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## CENA:

Prova il salmone in crosta di mandorle con un contorno di quinoa e verdure grigliate per far scorta di grassi buoni e ferro in maniera saporita mentre ti rilassi a fine giornata. Le mie idee per la cena:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_