

ALLERGIE E INTOLLERANZE

**CELIACHIA
ALLERGIA AL NICHEL
INTOLLERANZA AL LATTOSIO**

Sempre più spesso le persone ne soffrono, rinunciando al gusto...

Ecco perchè ho pensato di raccogliere alcuni **suggerimenti e ricette** per farti vivere una vita ricca di gusto e priva di rinunce!

SORRIDI, È PRONTO A TAVOLA!



SEI CELIACO?

Ma soprattutto, ti hanno detto che “devi rinunciare” al piacere del glutine e che quindi i tuoi pasti sono per forza senza gusto?

Sai che esistono delle paste di riso e mais, di legumi, spaghetti cinesi di alghe che sono la fine del mondo?

Sai che con farina di mais, riso, olio, acqua, sale e verdure puoi fare una schiacciata croccante che tutti ti invidieranno?

Sai che il pancake con la farina di avena è strepitoso?

**Continua
a
leggere**

LE RICETTE



Assicurati ci sia il **marchio**
GLUTEN FREE
in tutti gli ingredienti che usi.

LA PASTA



**SPAGHETTI
DI RISO
ALLE
VERDURE
E SALSA
DI SOIA**

INGREDIENTI

Spaghetti di riso, zucchine, carote, porro, olio di riso, salsa di soia.

Procedimento

Taglia finemente le verdure. La cottura (croccantezza) la decidi tu.

Nel frattempo scalda l'acqua e aggiungi il sale.

Quando l'acqua bolle butta gli spaghetti che ci metteranno pochi minuti a cuocere.

A fine cottura unisci verdure e salsa di soia. Mescola sul fuoco e poi gusta! E buon appetito!

IL DOLCE



**COMPOSTA
DI FRAGOLE,
LATTE DI
COCCO E
SEMI DI CHIA**

INGREDIENTI

Fragole, eritritolo, latte di cocco, semi di chia, buccia di limone biologico.

Procedimento

Cuocete per circa 10 minuti fragole a pezzetti, scorza di limone e eritritolo (o altro dolcificante). Lasciate raffreddare.

Nel frattempo, aggiungete i semi di chia al latte di cocco (si gonfieranno).

Raffreddato il composto di fragole, aggiungete poco latte di cocco e chia. Fate 2 strati: solo latte di cocco e chia e l'altro con le fragole.

E buon appetito!

LE RICETTE



Senza lattosio trovi ormai tutto,
formaggi e yogurt.
Ancora meglio se utilizzi
alimenti vegetali!

PIATTO UNICO



**RISO
BASMATI E
POLLO
AL CURRY
CON LATTE
DI COCCO**

INGREDIENTI

Riso basmati, petto di pollo, curry, zenzero, cipolla, olio evo, latte di cocco.

Procedimento

Cuoci il riso in poca acqua, in modo che la assorba tutta.

Taglia a striscioline o cubetti il petto di pollo che poi cuoci con il soffritto di olio, cipolla e zenzero fresco.

A metà cottura del pollo, aggiungi il latte di cocco in abbondanza e il curry. Deve risultare una abbondante crema.

Ultimata la cottura sala e impiatta assieme al riso. E buon appetito!

PANCAKE



**PANCAKE
CON
SCIROPPO
D'ACERO E
FRUTTA
FRESCA**

INGREDIENTI

Farina di avena, albumi, bicarbonato, limone, sciroppo d'acero, frutta fresca e olio di riso.

Procedimento

Sbattete l'albumi fino a farlo montare.

Unite la farina di avena e al posto del lievito bicarbonato e limone.

Nel frattempo scaldate il padellino con poco olio di riso ben distribuito.

Cuocete i pancake.

Aggiungete nel piatto lo sciroppo d'acero e la frutta fresca.
E buon appetito!

LE RICETTE



Il Nikel si trova ovunque.
Ma fortunatamente è nata la
coltura idroponica, che ci regala
gustosa frutta e verdura senza Nikel!

IL RAGÙ



**PASTA AL
RAGÙ DI
CARNE CON
POMODORO
NIKEL FREE**

INGREDIENTI

Passata di pomodoro e pomodorini freschi nikel free, scalogno, macinato misto, sale, peperoncino, olio evo.



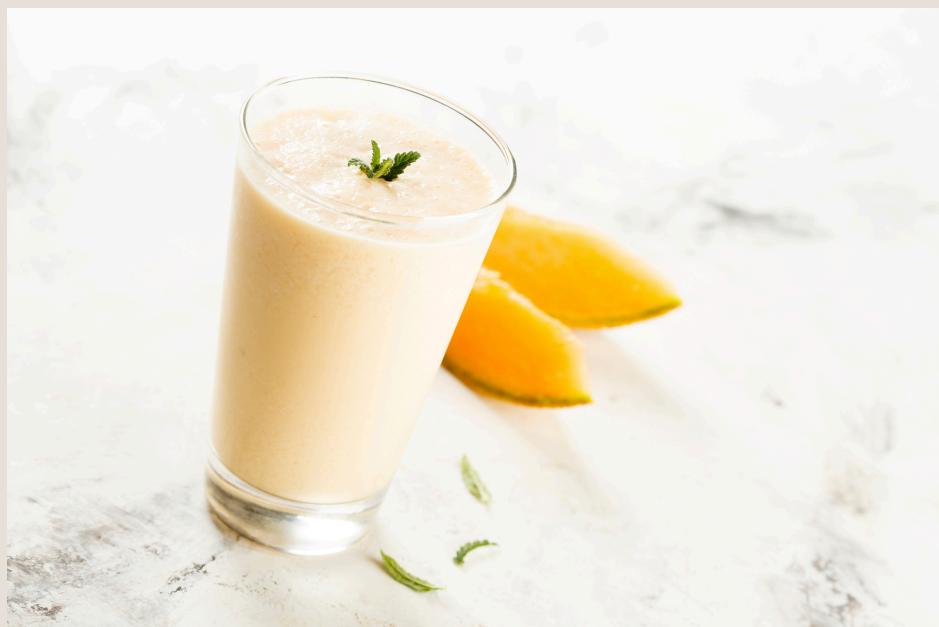
Procedimento

Abbondate di scalogno e fate un bel soffritto con l'olio.

Aggiungete al soffritto la carne e dopo averla ben rosolata anche la passata di pomodoro e i pomodorini.

Cuocete 2 ore in pentola a pressione.
A fine cottura, aggiungete il sale.
Buttate la pasta e buon appetito!

IL FRAPPÈ



**FRAPPÈ DI
MELONE,
LATTE DI
RISO E OLIO
ESSENZIALE
DI ARANCIA**

INGREDIENTI

Melone, latte di riso senza olio di semi, olio essenziale di arancia o limone.

Procedimento

Frullate il melone privo dei suoi semi assieme al latte di riso.

Una volta pronto, aggiungete 2 gocce di olio essenziale commestibile di arancio oppure limone.
E buona gustazione!

ALCUNI PREZIOSI CONSIGLI

Ricordati di leggere molto attentamente le etichette degli alimenti, anche quando utilizzi abitualmente un certo cibo confezionato.

Capita che a distanza di tempo i fornitori cambino alcuni componenti nelle confezioni e potresti avere conseguenze se soffri di allergie o intolleranze.

Assicurati sempre che ci siano le etichette gluten free se sei celiaco. Abbi cura di scegliere alimenti sani, possibilmente biologici, privi di pesticidi perchè il tuo corpo è già danneggiato, mangiare cibi poco sani complica ulteriormente il tuo stato di salute.

Hai trovato le risposte che cercavi nel mio blog di ricette e consigli?

Il mio obiettivo è quello di continuare a stupirti con curiosità e notizie culinarie che ti renderanno felice!

CHIEDIMI ULTERIORI INFO,
sono a tua disposizione!

**Continua
a
seguirmi**

GIULIA FORTI
Biologa Nutrizionista