

GRUPPO CARBOIDRATI (CON GLUTINE)

- ☐ Pasta di grano duro/integrale
- ☐ Cuscus e bulgur
- ☐ Farro, orzo e avena
- ☐ Farine
- ☐ Fiocchi di avena
- ☐ Cracker e fette biscottate
- ☐ Wasa
- ☐ Pane di grano duro/integrale

GRUPPO GRASSI

- ☐ Noci
- ☐ Mandorle
- ☐ Nocciole
- ☐ Noci pecan, brasiliane e di Macadamia
- ☐ Arachidi
- ☐ Anacardi
- ☐ Pinoli
- ☐ Pistacchi
- ☐ Semi di zucca e di girasole
- ☐ Semi di lino, di chia e di sesamo
- ☐ Burro di arachidi, di mandorle e tahin

ALTRO

- ☐ Cacao amaro
- ☐ Cioccolato fondente
- ☐ Miele

GRUPPO CARBOIDRATI (SENZA GLUTINE)

- ☐ Riso carnaroli, basmati, integrale, rosso, venere
- ☐ Grano saraceno
- ☐ Miglio, amaranto, quinoa
- ☐ Mais e farina per polenta
- ☐ Patate e patate dolci
- ☐ Pasta di riso o di mais
- ☐ Farina di riso
- ☐ Tortilla e gallette
- ☐ Pane di grano saraceno

CONDIMENTI

- ☐ Olio extra vergine di oliva
- ☐ Sale marino integrale
- ☐ Aceto di mele
- ☐ Salsa di soia
- ☐ Spezie
- ☐ Erbe aromatiche

BEVANDE

- ☐ Caffè
- ☐ Caffè d'orzo e di cicoria
- ☐ Te e tisane
- ☐ Bevande veg. senza zucchero

GRUPPO PROTEINE (CARNE)

- ☐ Pollo, tacchino, gallina
- ☐ Coniglio e maiale
- ☐ Manzo, vitello, cavallo
- ☐ Agnello, capretto
- ☐ Selvaggina
- ☐ Prosciutto crudo e cotto
- ☐ Bresaola

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

GRUPPO PROTEINE (LATTE E UOVA)

- ☐ Latte parzialmente scremato
- ☐ Yogurt bianco magro
- ☐ Yogurt bianco greco, skyr
- ☐ Ricotta e feta light
- ☐ Formaggi freschi
- ☐ Parmigiano o grana
- ☐ Uova bio
- ☐ Albume pastorizzato
- ☐ Fiocchi di latte
- ☐

GRUPPO PROTEINE (PESCE)

- ☐ Pesce magro: merluzzo, nasello, orata, dentice, spigola, sogliola, rombo, trota
- ☐ Pesce azzurro: alici, acciughe, sardine, sgombri, aringhe
- ☐ Salmone, spada, tonno
- ☐ Polpo, calamari, seppie, moscardini
- ☐ Crostacei: gamberi, scampi
- ☐ Vongole, cozze
- ☐ Tonno e sgombero al naturale (in scatoletta)
- ☐ Salmone affumicato

GRUPPO CARBO/PROTEINE (LEGUMI)

- ☐ Piselli
- ☐ Lenticchie
- ☐ Ceci
- ☐ Cicerchie
- ☐ Fagioli cannellini e borlotti
- ☐ Fagioli rossi, neri e Adzuki
- ☐ Fave
- ☐ Farina di legumi
- ☐ Pasta di legumi
- ☐ Legumotti