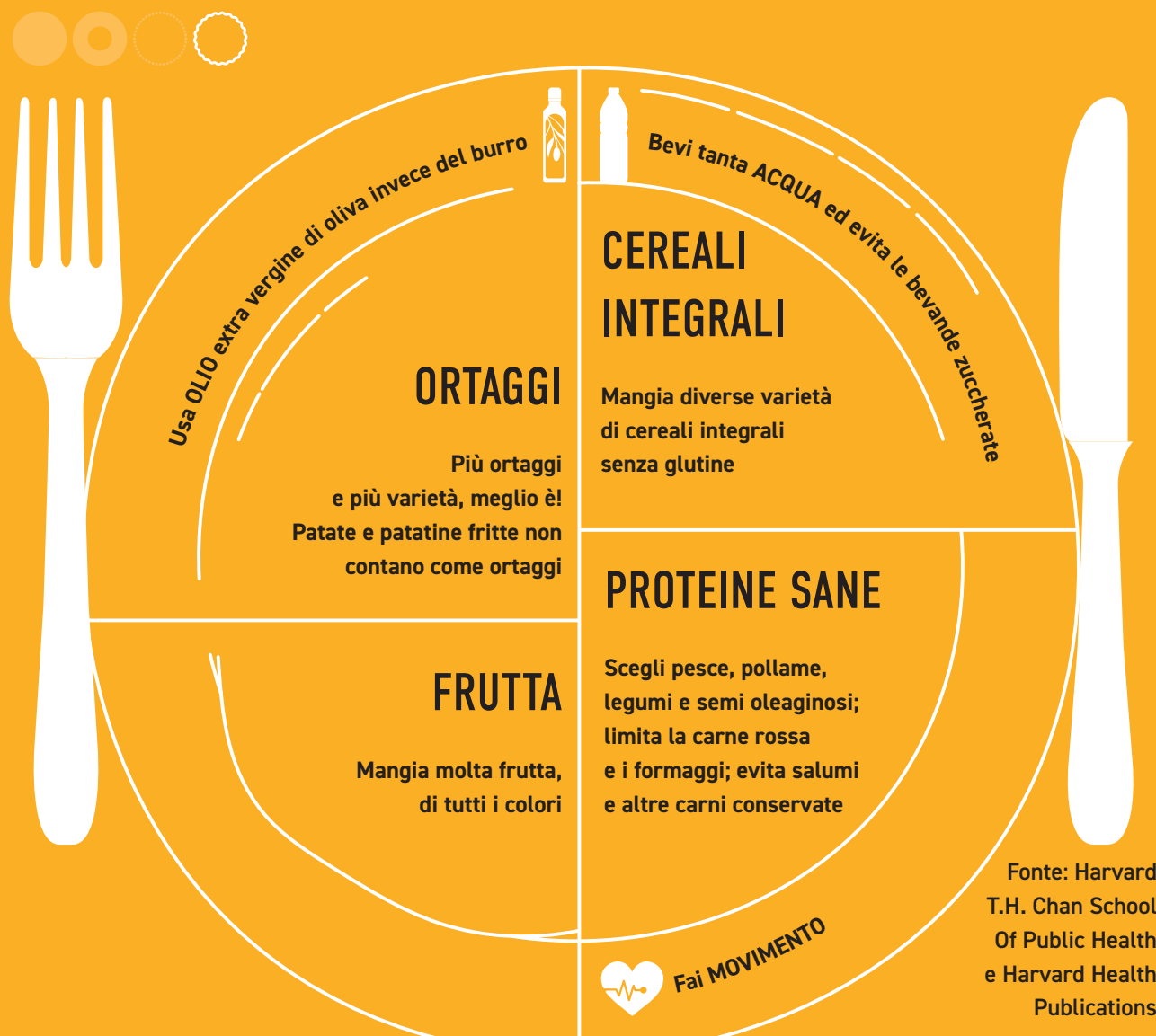




FREQUENZE SETTIMANALI DEGLI ALIMENTI

Frequenze di consumo delle proteine suggerite per 3 livelli di assunzione calorica

		1500 KCAL/DIE A SETTIMANA	2000 KCAL/DIE A SETTIMANA	2500 KCAL/DIE A SETTIMANA
CARNE ROSSA	Bovina, suina, equina, selvaggina	1	1	1
CARNE BIANCA	Pollo, tacchino, coniglio	1	2	3
PESCE	Pesce, compreso molluschi, crostacei e pesce surgelato	2	2	3
PESCE	Pesce conservato	0	1	1
UOVA	Uova	2	3	4
LEGUMI	Legumi freschi, surgelati, ammollati, in scatola o secchi	3	3	3
FORMAGGI	Formaggi fino al 25% di grassi, con meno di 300 kcal/100 g. Ricotta, mozzarella, stracchino, provola, camembert, feta, caciottina fresca, ecc.	3	3	3
FORMAGGI	Formaggi con più del 25% di grassi, con più di 300 kcal/100 g. Gorgonzola, cacio, groviera, Parmigiano Reggiano, Grana Padano, caprini, pecorini, ecc.	3	3	3

COSA METTO NEL PIATTO?

Un esempio pratico e facile da seguire di menu settimanale

di Carlotta Romeo
Dietista AIC

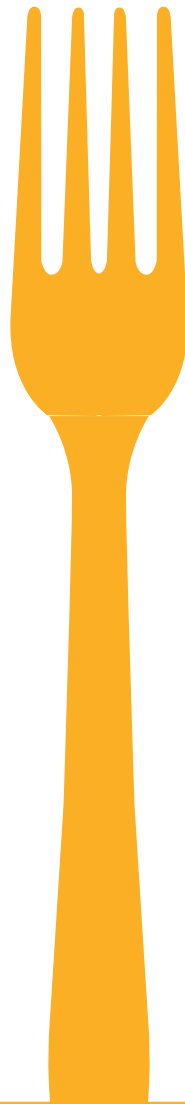
Tra le pagine del nostro sito, nella sezione dedicata all'educazione alimentare, proponiamo un modello di menù settimanale, comprensivo dei tre pasti principali - colazione, pranzo, cena - e di due spuntini. Il menù rappresenta un esempio pratico e facile da seguire, pensato per aiutare ad alternare le scelte alimentari nella quotidianità.

Lo schema alimentare non va inteso come una dieta da seguire, è un esempio di una settimana tipo, che ha l'obiettivo di fornire semplici indicazioni su come strutturare e variare i pasti giornalieri. Non tiene conto di età, peso, sesso, condizioni patologiche, fabbisogno energetico legato ad attività fisica/lavoro praticati, abitudini e preferenze personali, ma cerca di illustrare differenti abbinamenti ali-

mentari che permettano di seguire una dieta varia ed equilibrata.

I livelli di assunzione calorica variano in base a diversi fattori: peso, età, sesso, attività fisica. Le frequenze di consumo dei secondi piatti ci permettono di avere un'idea di come inserire le diverse proteine all'interno della settimana, suggerendoci che, indipendentemente dal fabbisogno calorico, carne, pollo e pesce conservato vanno moderati lasciando più spazio a legumi, uova e formaggi.

Per realizzare il menù si è tenuto conto delle frequenze di consumo indicate nei LARN e delle Linee Guida per una Sana Alimentazione del CREA, cercando di alternare alimenti diversi, bilanciandone i nutrienti e valorizzandone il loro sapore, sempre all'interno di un'alimentazione senza glutine.



www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/educazione-alimentare/consigli-di-educazione-alimentare-senza-glutine/esempio-di-menu-settimanale/

	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
COLAZIONE	CAFFE* PANE AI CEREALI SENZA GLUTINE** + CREMA SPALMABILE DI FRUTTA SECCA 100%*	YOGURT BIANCO CON CEREALI SENZA GLUTINE** + FRUTTA FRESCA IN PEZZI + PICCOLA MANCIATA DI FRUTTA SECCA	FRULLATO DI LATTE E FRUTTA FRESCA FETTE BISCOTTATE INTEGRALI SENZA GLUTINE** + UN VELO DI MIELE	CAFFE* YOGURT BIANCO FETTA DI TORTA SENZA GLUTINE**	LATTE MACCHIATO CORNFLAKES**	TE* BISCOTTI SENZA GLUTINE**	CAPPUCCINO CORNETTO SENZA GLUTINE**
SPUNTINO	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	DUE QUADRATINI DI CIOCCOLATO* FONDENTE E UN PAIO DI GRISSINI SENZA GLUTINE**	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	1-2 CUBETTI DI PARMIGIANO CON 1-2 GALLETTE SENZA GLUTINE**	BRUSCHETTA DI PANE SENZA GLUTINE**, POMODORO, ORIGANO E OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	YOGURT BIANCO E UN FRUTTO	SPREMITA D'ARANCIA
PRANZO	PASTA SENZA GLUTINE** AL POMODORO FRESCO PESCE AL CARTOCCIO VERDURE AL FORNO	RISOTTO ALLO ZAFFERANO PESCE ALLA GRIGLIA VERDURE GRIGLIE	PASTA SENZA GLUTINE** CON RAGU'DI VERDURE RICOTTA FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	INSALATA DI QUINOA, LEGUMI E VERDURE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	UOVA SODE INSALATA MISTA PANE SENZA GLUTINE**	INSALATA DI POLLO, FAGIOLINI E OLIVE PANE SENZA GLUTINE** MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA	SPEZZATINO DI CARNE PATATE AL FORNO INSALATA MISTA FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
SPUNTINO	YOGURT ALLA FRUTTA*	1 PACCHETTO DI CRACKER SENZA GLUTINE**	1 FETTA DI PANE SENZA GLUTINE** CON AVOCADO E LIMONE O UN VELO DI MARZELLATA	UNA MANCIATA DI FRUTTA SECCA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	GELATO*
CENA	VELLUTATA DI VERDURE CON CROSTINI DI PANE SENZA GLUTINE** FRITTATA DI ZUCCHINE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	CREMA DI CANNELLINI E ZUCCA/CAROTE CON CROSTINI DI PANE INTEGRALE SENZA GLUTINE** OPPURE CECI O HAMBURGER DI LEGUMI* E INSALATA MISTA PANE INTEGRALE SENZA GLUTINE**	MINISTRONE DI VERDURE CON RISO TACCHINO ALLE ERBE AROMATICHE	POLENTA* CON I FORMAGGI E SUGHETTO DI VERDURE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	ZUPPA DI GRANO SARACENO E VERDURE IMERLUZZO GRATINATO AL FORNO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	PIZZA SENZA GLUTINE** CON POMODORO, MOZZARELLA E VERDURE GRIGLIE	PASTA SENZA GLUTINE** E LENTICCHIE VERDURE COTTE

Copyright © 2026 Associazione Italiana Celiachia APS
Tutti i diritti riservati. All rights reserved.
Ogni diritto sul presente lavoro è riservato ai sensi della normativa vigente.

Legenda:

* Si suggerisce di scegliere gli alimenti tra quelli con dicitura "senza glutine" sulla confezione o presenti nel Prontuario AIC degli Alimenti o con il marchio Spiga Barrata

** Si suggerisce di utilizzare prodotti di produzione casalinga, o di scegliere gli alimenti tra quelli del Registro Nazionale degli alimenti senza glutine del Ministero della Salute o di utilizzare prodotti di laboratori artigianali aderenti al programma AFC o in regola con la normativa locale, laddove presente.

* Lo schema alimentare presentato non va inteso come una dieta da seguire, bensì viene proposto a titolo esemplificativo con l'obiettivo di fornire semplici indicazioni su come strutturare e variare i pasti giornalieri.

Infatti, non tiene conto di età, sesso, peso, situazioni patologiche, fabbisogno energetico legato ad attività fisica/lavoro praticati, abitudini e preferenze alimentari, ma cerca di illustrare, in sette giornate diverse, differenti abbinamenti che permettano di seguire una dieta varia priva di glutine.

Le ricette riportate si riferiscono a preparazioni realizzate utilizzando esclusivamente singoli ingredienti, non addizionati da altri ingredienti.



Questo menù è redatto dall'Area Qualità&Sicurezza Alimentare
settore **Educazione Alimentare di AIC**
a cura della dietista **Carlotta Romeo**

Dietista presso AIC Nazionale da più di 10 anni, dove si occupa di educazione alimentare dei pazienti celiaci, divulgazione scientifica delle tematiche riguardanti la dieta attraverso pubblicazioni, webinar, docenze e progetti di supporto alle famiglie.

PROMEMORIA



Non conservare a temperatura ambiente gli avanzi o gli alimenti, soprattutto se di origine animale, ma tenere in frigo. Più è lunga la sosta fuori, più è alto il rischio che proliferino i microbi. Mettere in frigo al massimo entro 2 ore dalla cottura. Prima del consumo, poi, riscaldare o cuocere finché non sarà ben caldo il cuore del prodotto



Ricordare che il congelatore è un'ottima soluzione per conservare gli alimenti, ma non effettua una bonifica, blocca solo la crescita dei microrganismi. I prodotti surgelati non sono eterni, va controllata la scadenza o indicata a mano la data laddove si congeli un alimento preparato a casa



Scongelare correttamente gli alimenti: non a temperatura ambiente, sotto l'acqua fredda o calda, ma riporre in frigo per circa 10 ore prima del consumo; in alternativa scongelare nel microonde o cuocere direttamente

UNA BUONA ABITUDINE

Le proposte del menù si ispirano al piatto del mangiar sano: una porzione di carboidrati (pasta, pane, patate, altri cereali), una porzione di proteine (il secondo piatto), una porzione di verdure (che compongono la metà del piatto sano), il tutto condito con grassi buoni (l'olio extravergine di oliva per eccellenza). Esistono molti cereali e pseudocereali che sono senza glutine, oltre ai più comuni (riso, mais), ad esempio: grano saraceno, amaranto, miglio, fonio, quinoa. I secondi piatti portano con sé diversi tipi e quantità di grassi, non sono tutti uguali. Possono essere di

origine vegetale (legumi) o di origine animale (carne, pesce, uova, formaggi). Privilegiare le proteine vegetali e il pesce contribuisce al mantenimento di uno stato di buo-

na salute. La frutta può essere consumata a fine pasto o negli spuntini, secondo le proprie preferenze, senza timore che possa essere controindicato concludere il pasto con un frutto fresco di stagione.

Partire da una base comune facilita anche la gestione delle esigenze di tutta la famiglia, ad esempio potrebbero esserci componenti non celiaci o con gusti diversi o necessità particolari. Avere una traccia aiuta ad apportare le varie modifiche senza troppa fatica.

Se ci sono bambini e ragazzi, i menù scolastici possono darci uno spunto per il pranzo e indirizzarci verso scelte diverse per la cena.

PER SAPERNE DI PIÙ

Qui trovate alcuni articoli pubblicati su *Celiachia Notizie* da consultare per integrare le vostre conoscenze:

Celiachia.it > Dieta senza glutine >
Educazione alimentare > Consigli di
educazione alimentare senza glutine
> La buona tavola senza glutine



CONSIGLI PRATICI PER PIANIFICARE IL MENÙ E LA SPESA

1



Pianifichiamo il momento della spesa: farla a stomaco pieno aiuta a non acquistare più del necessario e alimenti altamente calorici, spinti dalla fame, con benefici anche per il portafoglio, permettendoci anche di evitare sprechi o di ricorrere al piatto pronto, che ha inevitabilmente più packaging

2



Dedichiamo un momento alla stesura del menù, per poi andarlo a modificare/ integrare anche successivamente

3



Organizziamo qualche piccola preparazione da congelare e avere disponibile nella settimana (ad esempio: vellutate di verdure, minestrone, ragù di legumi e carne)

4



Scegliamo zuppe di cereali e legumi che non richiedano l'ammollo (o, semplicemente, una volta organizzato il menù settimanale, ricordiamoci di metterli in ammollo il giorno prima). Prepariamo porzioni extra da utilizzare nei pasti successivi, variando le verdure di accompagnamento

5



Acquistiamo pesce da congelare, legumi e verdure surgelate oppure congeliamo verdure fresche già lavate e porzionate

7

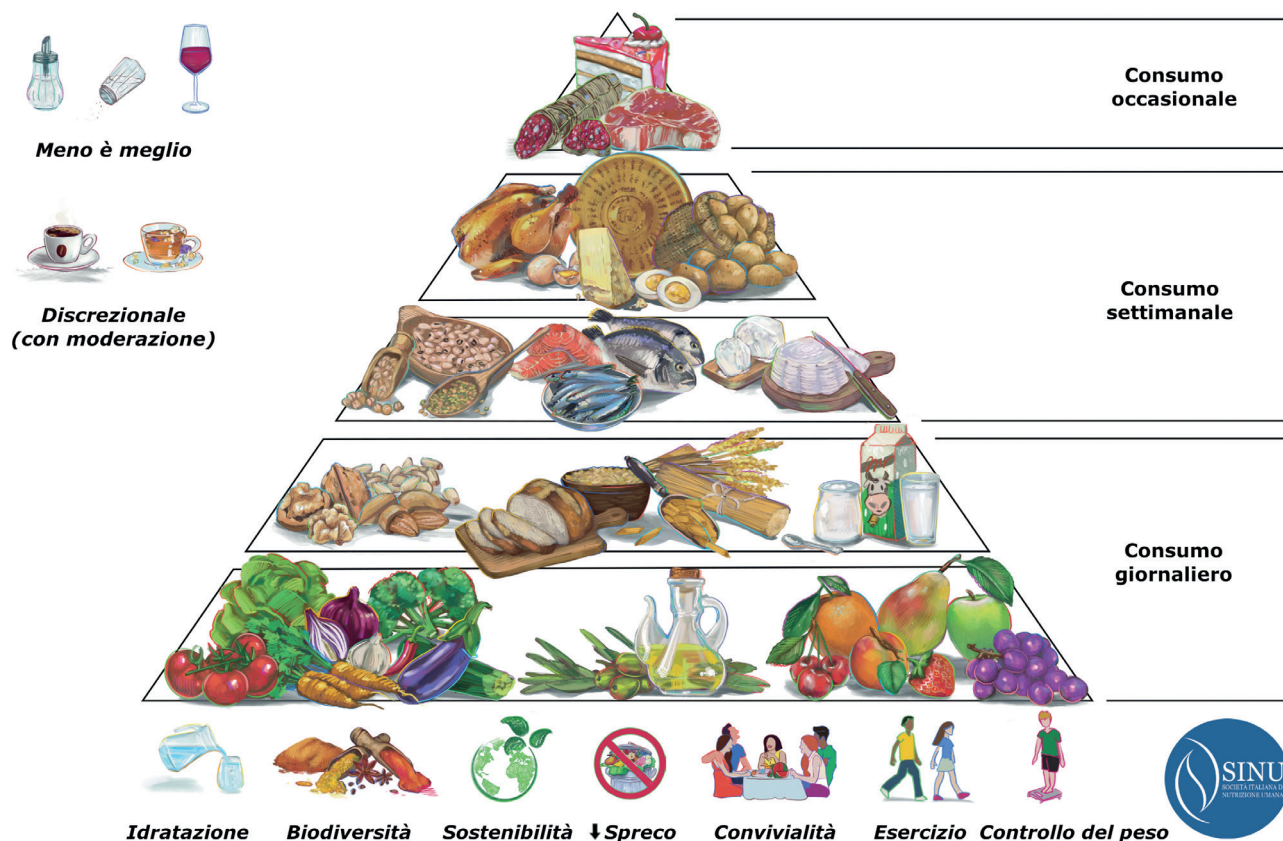


Compriamo frutta e verdura per tutta la settimana (meglio quella di stagione) e, quando possibile, laviamole, porzioniamole o cuociamole in anticipo, conservandole in frigorifero

6



Se prepariamo il pane in casa, porzioniamolo e surgeliamolo, così come possiamo fare se compriamo il pane fresco nel laboratorio artigianale aderente ad AFC più vicino a te; in questo modo lo avremo disponibile per le colazioni, gli spuntini, i pasti (basterà ricordarsi di scongelarlo, in microonde o al forno bastano davvero pochi minuti)



La nuova Piramide Alimentare è stata elaborata dalla Società Italiana di Nutrizione Umana nel 2025 con lo scopo di rappresentare graficamente il modello alimentare della dieta mediterranea, ponendo maggiormente l'attenzione su alimenti vegetali. Questo modello alimentare non solo è protettivo nei confronti delle malattie non trasmissibili (diabete, ipertensione, tumori e malattie cardio-cerebro vascolari), ma include alimenti che hanno un basso impatto ambientale

È importante considerare che il menù non è uno schema rigido al quale attenersi a tutti i costi, ma può essere un valido aiuto, un punto di partenza, possiamo poi modificarlo come più viene comodo in quel momento. Ad esempio, non ho trovato il tempo per fare una crema di legumi? Porterò a tavola i legumi tal quali accompagnati da una pasta senza glutine e della verdura fresca.

La consuetudine di costruire un menù settimanale è davvero una buona abitudine! Permette di risparmiare tempo, di rispondere più facilmente alla classica domanda “cosa preparo per cena?”,

di evitare la frustrazione di pasti improvvisati e poco bilanciati, veloci e poco saziati. Si suggerisce di utilizzare prodotti di produzione casalinga, o di scegliere gli alimenti tra quelli del Registro Naziona-

le degli alimenti senza glutine del Ministero della Salute o di utilizzare prodotti di laboratori artigianali aderenti al programma AFC o in regola con la normativa locale, laddove presente. Per gli alimenti considerati a rischio per il celiaco, suggeriamo di cercare il claim senza glutine in etichetta oppure il marchio Spiga Barrata, facilmente riconoscibile leggendo l'etichetta. Il Prontuario AIC degli alimenti è un valido supporto per fare la spesa. Grazie alla App AIC Mobile, ad esempio, è possibile verificare tramite la scansione del codice a barre se un prodotto è idoneo al menù senza glutine.

BIBLIOGRAFIA

- CREA – Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, 2018
- SINU – LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana), 2024