



Διατροφή

ΓΙΑ ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ ΣΤΗ ΓΛΟΥΤΕΝΗ

ΜΕ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

.>>>.>>>.>>>.>>>.>>>.>>>.>>>.>>>.>>>.>>>.>>>.>>>.>>>

Η συγκεκριμένη διατροφή απευθύνεται σε άτομα όλων των ηλικιών που έχουν διαγνωστεί με **κοιλιοκάκη ή αλλιώς δυσανεξία στη γλουτένη**. Η διάγνωση γίνεται σε μικροβιολογικό εργαστήριο και όχι με τεστ δυσανεξίας τα οποία κυκλοφορούν στο εμπόριο.

Τα συμπτώματα της δυσανεξίας στα σιτηρά μπορεί να περιλαμβάνουν:

- » δύσκολη πέψη
- » κούραση
- » φουσκώματα
- » πονοκεφάλους
- » μετεωρισμό
- » πόνο στις αρθρώσεις

Λόγω αυτής την ιδιαιτερότητας, θα πρέπει να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα διατροφής που θα σας καλύπτει σε θρεπτικά συστατικά, μειώνοντας τα συμπτώματα και την πιθανότητα εμφάνισης διατροφικών ελλείψεων.

Η διατροφή σας θα πρέπει να περιλαμβάνει τροφές πλούσιες σε:

- » Φυλλικό οξύ
- » Βιταμίνη E
- » Σίδηρο
- » Ασβέστιο
- » Βιταμίνη D (ίσως χρειαστεί συμπλήρωμα)
- » Βιταμίνες του συμπλέγματος B

CITY BIO FARM

www.citybiofarm.gr



**Η συγκεκριμένη τύπου διατροφή περιλαμβάνει
τρόφιμα «χωρίς γλουτένη»,
όπως είναι τα ακόλουθα:**

- » Ρύζι
- » Καλαμπόκι
- » Πατάτες
- » Λαχανικά
- » Φρούτα
- » Ξηροί καρποί
- » Γαλακτοκομικά
- » Ψάρι
- » Κρέας
- » Προϊόντα ειδικής
διατροφής «χωρίς
γλουτένη»



Ενδεικτική Δίαιτα με Βιολογικά Προϊόντα

- » **Πρωί:** φυσικό χυμό και ψωμί από καλαμπόκι με cream cheese.
- » **Σνακ:** φρούτο ή χυμό φρούτων συνοδευόμενο με ξηρούς καρπούς, ρυζογκοφρέτες ή μπισκότα χωρίς γλουτένη.
- » **Μεσημέρι:** Τα όσπρια, το κρέας, η κινόα και τα ψάρια, θεωρούνται οι καλύτερες επιλογές για το μεσημεριανό σας γεύμα, τα οποία θα σας δώσουν ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε.
- » **Σνακ:** φρούτο με καλαμπογκοφρέτες
- » **Βράδυ:** σαλάτα από λαχανικά της επιλογής σας ή μια ομελέτα με καλαμπόκι, μανιτάρια και παρμεζάνα.



**Ζήτησέ μας το δικό σου Personal Diet Profile
Δωρεάν στο dieteam@citybiofarm.gr**

📍 Εθνικής Αντίστασης 32, Καλαμαριά ☎ 2310 452420