

DIARIO ALIMENTARE

DI

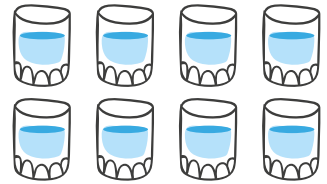




DIARIO DI

GIORNO

BICCHIERI DI ACQUA



COLAZIONE



PRANZO



SNACK



CENA



EXTRA



CIOCOLATO E POLVERE DI CACAO

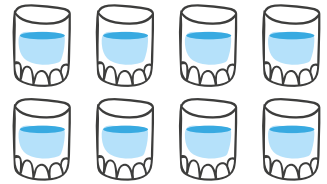
Si tratta degli alimenti con la più alta concentrazione di Nichel in assoluto, causata dai lunghi processi di raffinamento e dal costante contatto con macchinari in acciaio. Basta considerare che la polvere di cacao ha una concentrazione di Nichel pari a 9,8 µg per grammo!



DIARIO DI

GIORNO

BICCHIERI DI ACQUA



COLAZIONE



PRANZO



SNACK



CENA



EXTRA



LO CHEF MIGLIORE

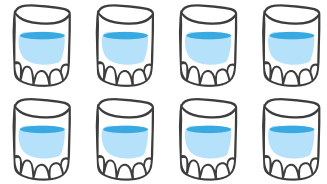
Lo **chef** migliore per la tua **dieta senza glutine** sei tu!
Ebbene sì, non esiste miglior **cuoco** per te che proprio te stesso, convincitene e vedrai che le tue abilità in cucina cresceranno giorno dopo giorno, portandoti a dei livelli che faranno invidia.



DIARIO DI

GIORNO

BICCHIERI DI ACQUA



COLAZIONE



PRANZO



SNACK



CENA



EXTRA



LE BEVANDE

Attenzione anche alle **bevande**. Eh sì, perché anche le bevande possono contenere **glutine**, non lo sapevate?

Birra e **succhi** sono principalmente i liquidi più pericolosi, ma anche per questi esistono numerose possibilità in commercio.

DIARIO DI
GIORNO



COLAZIONE



PRANZO



SNACK



CENA



EXTRA



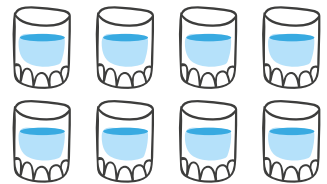
È importante ricordarsi che ogni giorno perdiamo molta acqua senza accorgercene, e questa va rimpiazzata.

Dovremmo berne almeno **2 litri al giorno**: cerchiamo quindi di ricordarci di bere, anche quando **non abbiamo sete** (se l'organismo manda il segnale della sete vuol dire che è già disidratato). Ricordiamoci di bere acqua anche durante i pasti: aiuta la digestione e contribuisce a saziarci.

DIARIO DI

GIORNO

BICCHIERI DI ACQUA



COLAZIONE



PRANZO



SNACK



CENA



EXTRA



PROTEINE, LA BENZINA DEI MUSCOLI

Le proteine sono la **“benzina”** dei nostri muscoli. Ci forniscono l'energia per affrontare la giornata, andrebbero quindi consumate quotidianamente.

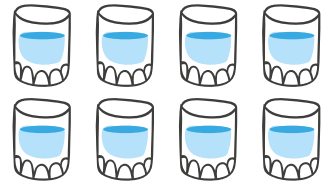
In una dieta bilanciata bisognerebbe cercare di assumere proteine **“magre”** provenienti da: **carne bianca, pesce magro, legumi, frutta secca.**



DIARIO DI

GIORNO

BICCHIERI DI ACQUA



COLAZIONE



PRANZO



SNACK



CENA



EXTRA



SIGARETTE E NICHEL, UNA RELAZIONE PERICOLOSA

Uno degli aspetti su cui forse non si riflette abbastanza è quanto **la sigaretta sia nociva per chi ha problemi con il Nichel.**

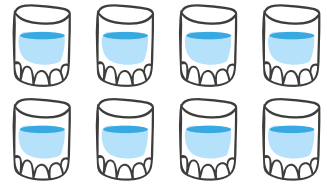
Sia che tu abbia un'intolleranza, allergia o SNAS la sigaretta non va bene, fumo passivo compreso.



DIARIO DI

GIORNO

BICCHIERI DI ACQUA



COLAZIONE



PRANZO



SNACK



CENA



EXTRA



PENTOLE E TEGAMI

Per quanto riguarda **pentole e tegami**, i migliori in assoluto per chi deve seguire una dieta senza Nichel sono quelli in **vetro pyrex**.

Anche l'acciaio inox è abbastanza inerte come metallo, ma contiene tracce di Nichel (la dicitura 18/10 indica la presenza di cromo e nichel).

L'unico che si può usare è l'**acciaio 18/C**.