

Menú sense gluten baix en histamina

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Arròs basmati amb espàrrecs de marge i xampinyons Salmó a la planxa	Amanida de lleties, pastanaga, brots, remolatxa i formatge fresc	Espaguetis sense gluten amb salsa de bolets Gall dindi a les fines herbes	Wok d'espirls de cigrons, bròcoli, pastanaga i cibulet	Carxofes al forn Lluç empanat amb anacards, all i julivert	Curri de lleties vermelles amb verdures i arròs basmati	Coquetes de blat de moro amb vedella i verdures
Sopars	Col llombarda amb poma i nous Pollastre al forn	Pebrots farcits amb quinoa i ou dur al forn	Llobarro al forn amb patata i pastanaga	Remenat de ceba i pèsols Torrada integral sense gluten	Cuscús de fajol amb gambes i espàrrecs de marge	Amanida de brots i pebrots del piquillo Truita de patates	Crema de porros Hamburgueses de civada sense gluten i azukis amb xampinyons

*Receptes web

Esmorzars

- Torrada integral sense gluten amb formatge fresc
- Porridge de civada sense gluten amb fruits vermells
- Pancakes d'arròs amb compota de poma

Berenars

- Fruita de temporada
- Coquetes d'arròs amb crema d'ametlles i canyella
- Natilles de cireres

Consells

- La histamina és una amina biògena, una molècula imprescindible per al nostre organisme que es produeix al nostre cos i que exerceix diverses funcions, com ara la defensa de l'organisme o com a neurotransmissor.
- La dieta baixa en histamina acostuma a dividir-se en fases i l'ha de guiar sempre un dietista-nutricionista. Aquest menú no és apte per a l'etapa més restrictiva.
- Aliments que cal evitar: albergínia, tomàquet, espinacs, carbassa i envinagrats; fruites cítriques, plàtans, maduixes, kiwis i alvocats; formatges semimadurats i madurats, begudes alcohòliques, te vermell i negre; vinagre, salsa de soja i salses de tomàquet; cacau, mantega, llet i nata.