

## Esempio di schema nutrizionale ipoistaminico

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercol.</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Sabato</b>	<b>Dom</b>
<b>Colazione</b>	Fette biscottate in lievito madre con marmellata di mirtillo nero + 1 tazza di tè bianco/rosso + 1 mela/2 albicocche	2-3 gallette di farro/kamut con robiola senza lattosio + 2-3 fette di salmone affumicato + 1 tazza di tè bianco/rosso + 1 fetta di melone/1 mela	Yogurt greco bianco + 1-2 cucchiari di marmellata di albicocca/ mirtillo nero + 1 tazza di tè bianco/rosso	1 tazza di latte di riso/cocco/vaccino con quinoa/riso soffiato + 1 tazza di tè bianco/rosso + 1 mela/1 pesca	2-3 gallette di farro/kamut con tacchino a fette (non confezionato) + 1 tazza di tè bianco/rosso + 1 fetta di melone/1 bicchiere di succo di mela	Ricotta con marmellata di fichi/mirtillo nero + 1 tazza di tè bianco/rosso + 1 mela/2 prugne	<b>LIBERO</b>
<b>Metà matt</b>	2-3 gallette di farro/kamut/quinoa	1 mela <i>oppure</i> 2 prugne	1 pesca <i>oppure</i> 1 melograno	2-3 gallette di farro/kamut/quinoa	1 mela <i>oppure</i> 2 fichi freschi	1 fetta di melone <i>oppure</i> 1 mela	<b>1 frutto (qualsiasi)</b>
<b>Pranzo</b>	Pasta di farro/kamut con bietoline, olive nere e merluzzo + insalata (qualsiasi varietà)	Risotto con zafferano + asparagi o coste/erbette +	Pasta al grano saraceno con olio, curcuma e fagiolini (cornetti) + valeriana (songino) e/o radicchio	Risotto con zucchine e branzino + coste/erbette	Paccheri alla crema di scarola e ricotta + cetrioli/finocchi in insalata	Pasta di grano saraceno con caprino, zucchine e basilico + fagiolini (cornetti)	<b>LIBERO</b>
<b>Metà pome</b>	1 pacchetto di cracker senza lievito/in lievito madre	2 fette di fesa di pollo/tacchino arrosto (non confezionato) + 2 gallette di farro/kamut	2 prugne + 2-3 gallette di riso/grano saraceno	1 pacchetto di cracker senza lievito/in lievito madre	2-3 gallette di farro/kamut con marmellata di pesche/mirtillo nero	2 prugne + 2-3 gallette di riso/grano saraceno	<b>1 frutto (qualsiasi)</b>
<b>Cena</b>	Filetto di branzino + carote/carciofi + pane in lievito madre	Hamburger di pollo/tacchino + cicoria/agretti + 60g di riso venere	Ricotta/fiocchi di latte + cicoria/agretti + gallette di farro/kamut	Filetti di pesce persico + insalata di cavolo cappuccio + pane in lievito madre	Roastbeef o hamburger di carne (qualsiasi) + rucola/insalata (qualsiasi) + 60g di riso basmati/rosso	Pollo al forno + carciofi/valeriana (songino) + pane in lievito madre	<b>LIBERO</b>

- **PER CELIACI/ SENSIBILI AL GLUTINE:** usare riso (tutte le varietà), quinoa, teff, sorgo, amaranto, grano saraceno, manioca (tapioca) come cereali.
- La dieta non ha grammature e ha differente stagionalità dal momento che è un **esempio di schema alimentare non personalizzato a basso contenuto di istamina**. Non tiene quindi conto di cross-reazioni polliniche e allergie personali (come, ad esempio, l'allergia al Nichel).
- Si ricorda che è sempre consigliato **personalizzare la dieta** fissando una visita con il **dott. IOZZI DAVIDE** alla mail: [davide.iozzi88@gmail.com](mailto:davide.iozzi88@gmail.com).
- **ALTRE RICETTE** possono essere trovate sul libro **LA DIETA IPOISTAMINICA** (acquistabile in libreria/Internet) oppure sul sito [www.davideozzi.com](http://www.davideozzi.com)