

Como Fazer uma dieta sem glúten?

Uma dieta sem glúten pode ser testada de diferentes números de pessoas e imperdível para alguns também. Se você for diagnosticado com Celíaco ou se você se sentir ao glúten, você teria que mudar sua dieta completamente. Mas o que é uma dieta sem glúten? É algo estranho e assustador quanto a maioria das pessoas gostaria de pensar? Vamos procurar por mais informações sobre glúten. Melhores alimentos sem glúten Se você se sentir ao glúten ou só quer tentar viver sem ele, há muitas opções de como você pode ser mais saudável e ainda desfrutar de uma deliciosa refeição. Há uma série de alimentos sem glúten (naturalmente!) em nossos mercados - frutas, legumes, peixe, refeições, ovos. O glúten é uma proteína em nosso corpo, mas se seu corpo é incapaz de processá-lo eficientemente - você deve se concentrar nesses alimentos. Sopas e molhos são provavelmente o maior inimigo da dieta sem glúten, pois contém a proteína especial em formas ocultas - muitas empresas estão usando o glúten como espessante. Há uma concepção comum de que os cereais devem ser evitados também e geralmente isso é verdade. A maioria deles contém glúten, mas se você estiver olhando o suficiente você vai detectar os rótulos "sem glúten" em alguns deles. Posso comer grãos? Enquanto você deve estar evitando trigo, centeio, ainda há maneiras de ter certos grãos em sua dieta. Alguns deles podem ser facilmente encontrados no supermercado local e para alguns você precisaria procurar em lojas saudáveis especializadas. Naturalmente, grãos sem glúten - arroz, soja, milho, chia, quinoa, feijão, aveia sem glúten. Dica - evite comprar esses grãos a granel, pois eles podem ter tido contato com alimentos que contenham glúten. O que eu posso beber? Sucos, refrigerantes, bebida esportiva - tudo bom para a dieta sem glúten. Vinho, cidra, licorés também podem ser incluídos no seu estilo de vida. Por outro lado, cerveja, cervejas devem ser evitadas, pois a maioria delas contém glúten. Provavelmente o melhor conselho que você pode obter se estiver em uma dieta sem glúten é a leitura de rótulos e, em seguida, a educação. Você deve estar lendo cada rótulo ao comprar sua comida - pelo menos inicialmente quando você se acostuma. Não há nada de assustador neste esforço e isso pode levar a muitos benefícios, mas você deve ter cuidado. Basear sua dieta em alimentos naturalmente sem glúten e você se sentirá feliz quanto você foi. Espero ter ajudado de alguma forma com este artigo de como fazer uma dieta sem glúten. Agora que as ideias estão mais arrumadas e você deseja saber mais sobre deliciosas receitas clique e [SAIBA MAIS](#)

Sobre o Autor

Sou Mari Roche e gosto de realizar estudo e pesquisas sobre o tema alimentar sem glúten. Procuo sempre nas minhas pesquisas por fontes confiáveis e reconhecidas com o objetivo de trazer uma informação atualizada