

Riparti con  
il sorriso!

GUIDA  
100% FREE



Consigli, ricette, spunti e spuntini  
per un **back to normal senza glutine e senza stress.**

Le vacanze alle spalle, tanti impegni all'orizzonte. La scuola, i nuovi progetti di lavoro, lo sport. Sì, settembre è un mese un po' dolce e un po' salato, e ha proprio bisogno di una carica speciale. Ecco allora spunti e spuntini per affrontare l'autunno con la carica giusta.

NUTRI  
FREE

# Ufficio stress free

Il rientro a lavoro può essere più dolce e molto meno stressante con questi piccoli accorgimenti:

- 1** Prenditi **qualche giorno cuscinetto**, fra la fine delle ferie e il rientro a lavoro.
- 2** Se possibile, non rientrare a pieno ritmo, **riparti gradualmente**.
- 3** Prenditi del tempo per **riorganizzare agenda e spazi di lavoro**.
- 4** **Mantieni le buone abitudini prese in vacanza**: una passeggiata mattutina, un momento di chiacchiere, un hobby
- 5** Anche se in vacanza hai fatto qualche sgarro, **non iniziare lavoro e dieta ferrea nello stesso momento**. Piuttosto riprendi routine sane e disintossicanti.
- 6** **Coccolati**. Decidi tu come: la tua cena preferita, un massaggio rilassante, un po' di shopping in vista della stagione autunnale, un week end speciale.

Sai perché non dovresti mai saltare una (sana) colazione?

**Ricarica i muscoli** delle riserve di zuccheri spese durante la notte

**Fornisce la giusta energia** per affrontare gli impegni della giornata

**Regola il senso di fame** fino a sera

**Evita lo snacking**, cioè la ricerca di cibo fuori pasto

**Evita di farti arrivare con la fame ai pasti principali**.

**La fame ti porta a non controllare qualità e quantità di cibo** e ha ripercussioni negative a lungo termine (aumento di peso) e a breve termine (calo di attenzione subito dopo il pasto).

Chi ben comincia...



# Com'è fatta una buona colazione?

Ok, abbiamo capito che la colazione è importante, ma come facciamo a sapere se la colazione così come la facciamo è una buona colazione, non solo per il palato ma anche per avere tutti i benefici per l'intera giornata? Una colazione completa, ma anche saziante e nutriente, prevede:

- 01 Cereali e derivati, meglio se integrali**  
ovviamente senza glutine per chi convive con la celiachia (pane integrale, cereali integrali, fiocchi di cereali).
- 02 Proteine** (yogurt bianco naturale, latte, ricotta, bevande o yogurt vegetali alla soia, uova). In particolare è la quota proteica a garantire il senso di sazietà e il controllo della fame per l'intera giornata.
- 03 Grassi buoni** (frutta secca o disidratata, olio extra vergine d'oliva, semi oleosi, avocado)
- 04 Una bevanda**, meglio se non zuccherata, per l'idratazione (caffè, caffè d'orzo, tè verde, tè nero).

## Colazione Detox



- Tè verde, 2 biscotti **Insieme+**
- 1 bicchiere di latte di mandorle con due cucchiaini di **Crunchy muesli fragola e mandorle**
- 2 prugne o albicocche secche

## Colazione Energia



- **Panfette** con burro di arachidi
- 1 yogurt greco e mezza banana

## Colazione Leggerezza



- Yogurt di soia con due cucchiaini di **Corn flakes**
- 5 mandorle
- 2 biscotti **BuoniVeri**



# Primo giorno di scuola e Celiachia

Che sia il primo giorno o il rientro in una classe già conosciuta, il back to school è sempre un momento delicato. Se poi parliamo di rientro a scuola e celiachia, la sfida si carica di qualche timore in più. Ecco i consigli per affrontare i primi giorni di scuola senza glutine e con il sorriso.

- 1** Informa struttura e insegnanti, avranno un ruolo decisivo nel normalizzare la celiachia in classe.
- 2** Richiedi il pasto senza glutine, le mense pubbliche lo garantiscono per legge
- 3** Proponi una lezione a tema celiachia con merenda senza glutine per tutti.
- 4** Parla con le famiglie di classe e informa senza spaventare.
- 5** Fai tenere in classe un box gluten free salva merenda, per dimenticanze o feste improvvisate.
- 6** Parla serenamente con il tuo o con la tua bambina e favorisci l'autonomia, insegnando a leggere etichette e a non scambiare la merenda con i compagni.
- 7** Trasmetti un messaggio positivo, non punitivo.



## La colazione in età scolare è fondamentale e non andrebbe mai saltata.

Dovrebbe rappresentare il 15% - 20% del fabbisogno energetico totale della giornata, quindi circa 300/400 kilocalorie. Se proprio non si riesce a mangiare appena giù dal letto, si può puntare sullo spuntino di metà mattinata, a patto che sia completo di carboidrati, grassi e proteine.

Approfondisci su:  
[nutrifree.it](https://nutrifree.it) - Nutri Tips





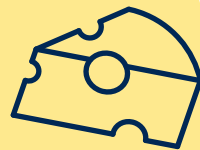
Nutrimiento  
ed **energia**

## Colazione **Flash**



- Frullato di latte e pera
- **1 Brioche con gocce di cioccolato**

## Merenda **Salata**



- **Il tarallo**
- **1 pezzetto di parmigiano**

## Spuntino **Coccoloso**



- **Bisco&go con crema di nocciola**
- **1 frutto**

## Spuntino **Salato**



- **Panfette integrali con hummus di ceci**
- **Bastoncini di carote**

**per tutta  
la giornata!**

**NUTRI  
FREE**

## TORTA IN PADELLA



Difficoltà **Facile**



Preparazione  
**10 minuti**



Senza Glutine



Cottura  
**30-35 minuti**



Dosi 1 torta  
in **padella 24 cm**



Senza Lattosio

**Ingredienti:** 150 gr di **Farina Multiuso Nutrifree** • 2 uova • 120 gr di zucchero semolato • 50 gr di latte senza lattosio • 50 gr di olio di semi di girasole • 8 gr di lievito per dolci • Scorza grattugiata di mezzo limone

**1**

Dentro una ciotola, con lo sbattitore, monta bene le uova con lo zucchero. Quando la montata sarà bianca e spumosa unisci il latte senza lattosio e l'olio gradualmente continuando la lavorazione con una spatola ed eseguendo movimenti dal basso verso l'alto.

**2**

Setaccia il Mix Multiuso Nutrifree con il lievito ed aggiungilo al composto fino ad ottenere una massa liscia ed omogenea. Per ultima la scorza di limone.

**3**

Unghi bene con del burro senza lattosio una padella (diam.24 cm) antiaderente e versaci il composto. Sul fornello medio-grande metti uno spargifiamma ed accendi con la fiamma al minimo.

**4**

Metti a cuocere la torta e chiudi la padella con il coperchio (possibilmente di vetro). Controlla di tanto in tanto che il calore sotto non sia troppo alto da bruciare il fondo della torta e in tal caso sposta sul fornello più piccolo.

**5**

Quando la superficie della torta sarà stabilizzata gira la torta aiutandoti con un coperchio o un piatto liscio e prosegui ancora qualche minuto per completare la cottura.

## PANCAKE CON YOGURT GRECO (delattosato) E FRUTTA FRESCA



Difficoltà **Facile**



Preparazione  
**20 minuti**



Senza Glutine



Cottura  
**4-5 minuti**



Dosi per circa  
**10 pancake**



Senza Lattosio

### Ingredienti

IMPASTO: 150 g **Mix per Dolci Nutrifree** • 2 uova • 200g di latte senza lattosio  
25 g di burro senza lattosio • 15 g di zucchero • 1 pizzico di sale • 6 g di lievito per dolci

FARCITURA: Yogurt greco senza lattosio • Frutta fresca a piacere • Miele

**1**

In una ciotola setaccia il Mix per Dolci con il lievito, lo zucchero e il sale. In un'altra ciotola rompi le uova, aggiungi il latte ed il burro fuso e sbatti brevemente con una forchetta. Adesso unisci i due composti ed amalgama bene con una frusta a mano o uno sbattitore elettrico, fino a formare una pastella morbida e senza grumi. Fai riposare in frigo per 10 minuti circa.

**2**

Ungi una padella antiaderente con poco olio e falla scaldare per qualche minuto nel fornello medio/piccolo, poi abbassa la fiamma al minimo.

**3**

Riprendi il pastello riposato e con un piccolo ramaiolo, al centro della padella, metti circa 50 gr d'impasto. Se vuoi una forma perfettamente tonda usa una coppa pasta del diametro di 9 cm. Fai cuocere per circa 2 minuti o fino a che vedrai la superficie rappresa e piena di bollicine, poi con una paletta gira il pancake e fallo cuocere dall'altro lato ancora per 2-3 minuti. Prosegui la cottura fino a terminare tutto l'impasto.

**4**

Farcisci i tuoi pancake con yogurt greco senza lattosio e frutta e se li vuoi ancora più golosi, versa sulla superficie un filo di miele.

## ROTOLO AL CAFFÈ



Difficoltà **Facile**



Preparazione  
**10 minuti**



Senza Glutine



Cottura  
**8-10 minuti**



Dosi per  
**8 persone**



Vegetariano

**Ingredienti:** 70 gr di **Mix per Dolci Nutrifree** • 3 uova • 75 gr di zucchero di canna • 8 gr di lievito per dolci • 2 cucchiaini di caffè solubile senza glutine • Bagna al caffè qb • 350 gr di mascarpone • 5 cucchiai di zucchero a velo senza glutine • Gocce di cioccolato fondente

**1**

In una ciotola monta bene le uova con lo zucchero. Devi ottenere una massa molto soffice e occorreranno circa 7-8 minuti di lavorazione.

**2**

Con un colino a maglie strette setaccia il Mix per Dolci Nutrifree con il lievito e il caffè solubile, poi unisci tutto, gradualmente, alla montata di uova e zucchero, lavorando delicatamente dal basso verso l'alto per non smontare il composto.

**3**

Versa in una teglia (40 x 30 cm) foderata con carta forno e cuoci per 8-10 minuti a 200°C. Prepara la farcitura frullando il mascarpone con lo zucchero a velo e trasferiscila in una tasca da pasticciare.

**4**


Fai intiepidire la pasta biscotto al caffè, poi rovesciala su un nuovo foglio di carta forno. Con un pennello da cucina spennella con la bagna al caffè (1 caffè allungato con dell'acqua può andare benissimo).

**5**

Adesso spalma la farcitura al mascarpone sulla superficie lasciando un po' di spazio libero ai lati per evitare la fuoriuscita della crema nella fase di arrotolamento.

**6**

Unisci anche le gocce di cioccolato e chiudi tutto arrotolando dal lato lungo della pasta. Trasferisci, coperto, in frigorifero per qualche ora. Al momento di servire spolvera con zucchero a velo e decora con gocce di cioccolato.

Questa GUIDA 100% FREE  
è stata realizzata con  per te!

