CARBOIDRATI:
cereali con glutine. Grano duro, grano tenero, grano **Khorasan (kamut**), segale, orzo, farro, avena
cereali senza glutine. Riso, mais, miglio, sorgo, teff
Pseudo cereali senza glutine: grano saraceno, amaranto, quinoa
Tuberi e frutti amidacei: banana, castagna ,Patata

PROTEINE
Carne e derivati: prosciutto, insaccati ecc.
Latte e derivati: yogurt, formaggi, proteine del latte, siero di latte ecc…
Uova
Legumi: fagioli, lenticchie, piselli, fave, taccole, cicerchie, lupini, arachidi (in genere classificate fra la frutta **oleosa perché ricchi in grassi),** tamarindo, carrube soia e deivati (tofu, tempeh eristrutturati di soia)…
Pesce
GRASSI
Semi oleosi: e **oleaginosi**: noci, nocciole, mandorle, pinoli, pistacchi, canapa, arachidi, papavero, sesamo,zucca, chia, ecc.
Cocco
Avocado
Olio extravergine di oliva, olio di lino, olio di canapa, olio di cocco…
Burro di cacao
Carni grasse come bollito, fegato, testina, trippe,
Pesci grassi, come sardine, aringhe, sgombri salmone, trota
Formaggi con latte di mucca, capra, pecora Non li avevamo inseriti perché i formaggi sono anche proteine, forse per non generare troppi dubbi o incomprensioni. Tu cosa ne pensi?