

## **Cibi consigliati in caso di intolleranza da frumento**

Orzo, riso, grano saraceno, mais, miglio, quinoa, amaranto e avena  
farina di ceci, farina di castagne

## **Cibi contenenti farina di frumento**

Bisogna eliminare, almeno per un mese (il tempo necessario per disinfiammarsi),  
pane, pasta, pizza, dolci, crackers ,fette biscottate, grissini, creme da pasticceria,  
pastelle, panature, oltre che germe di grano, birra

Non bisogna confondere però l'intolleranza al frumento con quella al glutine, ovvero  
la celiachia che è una malattia autoimmune causata dall'intolleranza permanente alla  
gliadina, una proteina contenuta nel glutine, a sua volta presente nel frumento.