

Vivere senza glutine non è mai stato così facile e... gustoso!

Se soffrite di celiachia, se avete bisogno di informazioni sulla dieta senza glutine, o avete familiari, parenti e amici celiaci, e volete sapere qualcosa in più per aiutarli, questo è il libro che fa per voi. La dietologa Hilary Du Cane, celiaca, e i suoi coautori partono dalle basi per farvi capire, se soffrite di celiachia e dovete seguire una dieta senza glutine, come fare correttamente la spesa senza crucci. Il volume, realizzato con il patrocinio di AIC - Associazione Italiana Celiachia, contiene inoltre quasi 100 ricette in grado di rendere gustosi i pasti privi di glutine, anche sperimentando piatti diversi dal solito.

- **Conoscere il glutine da vicino** - informarsi sulla sorprendente variabilità dei sintomi legati alla celiachia e sull'unica terapia per risolverli: la dieta senza glutine
- **Mangiare bene senza glutine** - imparare ciò che si può e ciò che non si può mangiare e ottenere consigli preziosi per rendere semplice e appagante il momento dei pasti
- **Imparare a riconoscere dove potrebbe trovarsi il glutine** - decifrare le etichette e capire cosa cercare quando si fa la spesa o si ordina al ristorante
- **Togliere il glutine, non il gusto** - usare ricette senza glutine per tutto, dalle zuppe al pane, e affidarsi a sostituzioni intelligenti per rendere gustosi i vostri piatti preferiti
- **In viaggio senza glutine** - imparare a gestire la vita fuori casa, gli eventi in compagnia, le cene al ristorante e in vacanza

Hilary Du Cane è una dietologa che collabora con l'associazione britannica Coeliac UK nel promuovere la conoscenza della celiachia. **Sue Baic** e **Nigel Denby** sono dietologi e coautori di *Nutrition For Dummies* e di *The GL Diet For Dummies*. **Danna Korn** è la fondatrice di ROCK (Raising Our Coeliac Kids) associazione per la crescita di bambini celiaci. L'edizione italiana è stata attentamente revisionata da **AIC**, sia per aggiornarla alle più recenti conoscenze scientifiche e alla normativa di settore, sia per renderla il più possibile utile, nella pratica, ai celiaci italiani.



In questo libro:

- Come affrontare la diagnosi di celiachia
- Guida alla lettura delle etichette
- Ricette curiose e soddisfacenti per tutti i palati
- Consigli e tecniche per cucinare senza glutine
- Sostituzioni pratiche per non rinunciare ai piatti del cuore
- Consigli per crescere senza glutine bambini sani e contenti

Vivere senza glutine

www.hoepli.it

Ulrico Hoepli Editore S.p.A.
via Hoepli, 5 - 20121 Milano
e-mail hoepli@hoepli.it
 @Hoepli_1870

e book disponibile

ISBN 978-88-203-6797-8



€ 19,90

FOR
DUMMIES

Du Cane
HOEPLI



E tutto diventa più facile!

Vivere senza glutine FOR DUMMIES®

Imparate:

- Seguire la dieta senza glutine nella pratica
- Scegliere correttamente i prodotti senza glutine durante la spesa
- Cucinare una varietà di pasti gustosi senza glutine

Hilary Du Cane
Sue Baic
Nigel Denby
Danna Korn

HOEPLI

Con il patrocinio di

