Consigli per una dieta vegana senza glutine

Posted on 22 Settembre 2025 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



⚔ **Un viaggio nel tempo:** Sapevi che la cucina medievale era ricca di spezie, sapori agrodolci e accostamenti incredibili? Ho racchiuso i segreti, le storie più affascinanti e le ricette storiche dimenticate all'interno del mio esclusivo ricettario dedicato a quest'epoca straordinaria, rivisitato interamente in **versione vegana**.

Se vuoi stupire i tuoi ospiti a cena o sei semplicemente curioso di scoprire cosa si mangiava davvero nei banchetti dei castelli, ti consiglio di dare un'occhiata. **Clicca qui per scoprire il mio Ebook Medievale** e lasciati ispirare dalla storia!

Ultimo aggiornamento:

11 Settembre 2026



Vegan & Senza Glutine: Chi ha detto che non si può?

Adottare una dieta vegana senza glutine può sembrare una sfida, ma con un po’ di pianificazione, creatività e alcune ricette facili, è possibile seguire un’alimentazione sana e gustosa. Di seguito troverai nuovi consigli e ricette estive per rendere più semplice e divertente il tuo percorso alimentare.

DISCLAIMER AFFILIAZIONI

In questo sito trovi i miei consigli d'acquisto. In qualità di **Associato Amazon**, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per te!

(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)

L’alimentazione dei celiaci si basa sull’eliminazione dei cereali che lo contengono.

Il glutine è infatti un **complesso proteico** presente in **grano tenero e duro, orzo, segale, kamut, farro avena** e loro derivati, nei quali alcune **proteine sono tossiche per il celiaco**, infiammando la mucosa gastrica, che continuamente esposta a questa sostanza, si infiamma, causando problemi vari: gonfiori, disturbi dell’intestino e **difficoltà ad assorbire altri importanti nutrienti** come vitamine,ferro e calcio.

Quindi quando da vegani avete scoperto di essere celiaci avete subito pensato ad una vita di stenti e rinunce: pensavate che da quel momento in poi avreste solo potuto guardare amici e parenti intenti a mangiare quello a cui avreste dovuto rinunciare .

E quindi la corsa ad acquistare **prodotti gluten free**: senza grano tenero, grano duro, farro, segale, kamut, orzo e tutti gli altri cereali che lo contengono.

La vita senza glutine invece nella nostra epoca **non è inpossibile!**

In questo articolo cercherò nel mio piccolo di dirvi tutto ciò che vi serve sapere per una spesa a prova di celiaci !

L’**Associazione Italiana Celiaci**, divide gli alimenti in tre categorie:

- **Permessi,** che non contengono glutine.
- **A rischio**, che potrebbero essere stati contaminati da sostanze che contengono glutine durante la loro preparazione. In questo caso, è consigliabile fare attenzione agli ingredienti indicati sul prodotto e sui metodi usati per la sua lavorazione.
- **Vietati,** prodotti che contengono glutine e che un celiaco deve assolutamente evitare.

---

1. Informati sugli Alimenti

La prima cosa da fare è diventare consapevoli degli alimenti che puoi includere nella tua dieta. Gli alimenti vegani senza glutine sono molteplici e comprendono:

- **Frutta e Verdura:** Fresche e di stagione, sono la base della tua alimentazione.
- **Legumi:** Lenticchie, fagioli, ceci e piselli sono ottime fonti di proteine vegetali.
- **Noci e Semi:** Aggiungono grassi sani e sono perfetti per spuntini energizzanti.
- **Cereali Senza Glutine:** Riso, quinoa, grano saraceno, miglio e amaranto offrono una base nutriente.
- **Prodotti a Base di Soia:** Tofu e tempeh sono eccellenti fonti di proteine.

2. Leggi le Etichette

Quando acquisti cibi confezionati, è fondamentale leggere attentamente le etichette. Alcuni alimenti vegani possono contenere glutine, quindi assicurati di cercare prodotti che siano certificati senza glutine. Fai attenzione anche alla contaminazione incrociata.

3. Sperimenta in Cucina

La cucina vegana e senza glutine offre molte opportunità per sperimentare. Prova ricette fresche, colorate e nutrienti per l’inverno:

Vellutata di Cavolfiore e Nocciole Tostate

Ingredienti: 1 cavolfiore medio, 1 patata grande, 500ml brodo vegetale, granella di nocciole, timo fresco.

1. Taglia cavolfiore e patata a cubetti e rosolali con un filo d’olio e timo.
2. Copri con il brodo e cuoci per 20 min finché le verdure sono tenere.
3. Frulla tutto fino a ottenere una crema densa. Servi con nocciole tostate sopra.

🍄 Spezzatino di Tempeh ai Funghi e Castagne

Ingredienti: 250g tempeh (senza glutine!), 300g funghi misti, 10 castagne cotte, rosmarino, mezzo bicchiere di vino bianco.

Preparazione: Cubetta il tempeh e rosolalo in padella. Aggiungi i funghi e le castagne sbriciolate. Sfuma con il vino e il rosmarino, cuocendo coperto per 15 min.

🔗 Guarda tutte le mie ricette senza glutine

4.Vegan senza glutine: esempio menù giornaliero

Ecco un esempio di ricette vegan e senza glutine per una giornata tipo:

📅 Il Tuo Menù Giornaliero Veg-SG

☕ **Colazione:** Yogurt di soia con frutta di stagione oppure quinoa e miglio soffiati con latte di soia fortificato.

🍎 **Spuntini:** Frutta fresca, gallette di riso e una manciata di noci o mandorle.

🍽️ **Pranzo:**
🥗 Insalata mista croccante
🍞 Focaccine soffici senza glutine
🍲 Sformato di miglio al pesto e funghi

 Cena: Insalata mista con pane senza glutine + tempeh al forno con salvia e patate arrosto.

5. Fai Uso di Sostituti

Esistono vari sostituti per gli ingredienti contenenti glutine nella tua dieta vegana. Ad esempio:

- **Farine senza glutine:** Usa farina di mandorle, farina di cocco o farina di riso per preparare dolci e pane.
- **Pane e Snack:** Sostituisci il pane tradizionale con alternative senza glutine, come il pane di riso o di mais.

Gli Indispensabili in Dispensa Senza Glutine

Farina di Mandorle Pelate

Naturalmente ricca di fibre e vitamina E

Consiglio PaulVeg: Ingrediente jolly fondamentale in pasticceria vegetale, ideale per donare umidità, struttura e una spinta proteica ai tuoi dolci soffici.

VEDI SU AMAZON

Mix Farine per Pane e Pizza SG

Miscela specifica senza uova e senza latte

Consiglio PaulVeg: Un preparato sapientemente bilanciato a ridotto contenuto di grassi, perfetto per ottenere lievitazioni casalinghe elastiche e impeccabili.

VEDI SU AMAZON

**In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei.*

6. Pianifica i Pasti

Pianificare i pasti è essenziale per assicurarti di avere un’alimentazione equilibrata e varia. Prova a creare un menu settimanale che includa:

- **Colazione:** Smoothie bowls con frutta fresca, semi di chia e granola senza glutine.
- **Pranzo:** Insalate nutrienti e colorate.
- **Cena:** Piatti a base di cereali e legumi accompagnati da verdure di stagione.

TEST RAPIDO: Quale di questi cereali ha il GLUTINE?

La Quinoa Il Kamut

Scopri qui cosa mangiare al posto del Kamut!

7. Integra Supplementi se Necessario

Poiché alcune vitamine e minerali possono essere più difficili da ottenere in una dieta vegana senza glutine, considera l’uso di integratori, come la vitamina B12, il ferro o gli omega-3, dopo aver consultato un professionista della salute.

8. Snack Sani e Veloci

Non dimenticare di avere a disposizione snack sani per soddisfare la fame tra i pasti:

- **Frutta secca:** Mandorle, noci e anacardi possono essere un ottimo spuntino.
- **Hummus e verdure:** Ottimo per un break nutriente e fresco.
- **Chips di Kale:** Facili da preparare in forno con un po’ di olio d’oliva e sale.

🛒 Superfood e Ingredienti per i Tuoi Snack Sani

Castagne Cotte a Vapore Morbide

Naturalmente prive di conservanti e ricche di fibre

Utilità: Uno snack nutriente, sano e prontissimo da gustare così com'è, perfetto anche come ingrediente per guarnire dolci o arricchire ripieni autunnali.

🛒 VEDI SU AMAZON

Semi di Chia Biologici Premium

Altissimo contenuto di acidi grassi Omega-3 e minerali

Utilità: Straordinario superfood vegetale, eccezionale per creare cremosi chia pudding da colazione, arricchire smoothie o essere utilizzato come legante naturale nei dolci.

🛒 VEDI SU AMAZON

9.Vegan senza glutine: prevenire è sempre meglio

Ecco un rapido prontuario per grandi e piccini.

Gli adulti, anche chi digerisce perfettamente il glutine, farebbero **bene ad evitarlo di tanto in tanto**, almeno 1-2 giorni a settimana.

E comunque è meglio **variare il consumo di cereali** senza fissarsi sui soliti.

Nei bambini, soprattutto se c'è familiarità, è bene prestare **attenzione all'introduzione di alimenti contenenti glutine durante lo svezzamento** dei bambini, rispettando tempi e modi.

L'allattamento al seno è comunque di per sé un buon protettore nei confronti di questa e altre intolleranze e allergie. Il momento di inserimento ottimale è consigliato intorno al settimo mese, meglio quindi non troppo tempo prima né dopo.

🌱 Ti senti pronto per una vita 100% Veg-SG?

Tutte le mie preparazioni sono testate per non infiammare l’intestino!

VAI ALLE MIE RICETTE SENZA GLUTINE

Conclusione

Seguire una dieta vegana senza glutine è possibile e può essere molto gratificante. Con un po’ di ricerca, motivazione e idee per ricette fresche e semplici, potrai gustare un’ampia gamma di piatti sani e deliziosi. Ricorda di ascoltare il tuo corpo e adattare la dieta alle tue esigenze individuali!

Anzi seguire un’**alimentazione 100% vegetale**, ricca di appropriati alimenti vitali, è un ottimo modo per calmare l’infiammazione e ripristinare una situazione normale.

Verdura cruda e frutta, germogli, tempeh e tofu fermentato, yogurt di soia ,olio di **semi di lino** spremuto a freddo. Questi sono tutti cibi utili per la salute intestinale.

Buon appetito!

In conclusione : L’intolleranza al glutine quindi non compromette una dieta vegana !

5/5 - Voti:7

Scopri di più da Viaggi&AssaggiFelici

Abbonati per ricevere gli ultimi articoli inviati alla tua e-mail.

Digita la tua e-mail...

Iscriviti

Consigliato da Viaggi&AssaggiFelici: Fai la tua spesa bio qui!

Acquistando i tuoi prodotti preferiti su Macrolibrarsi da questo box, sosterrai direttamente il mio blog! A te **non costa un centesimo in più**, ma per me è un aiuto immenso per continuare a darti ricette e video sempre gratuiti. Grazie di cuore

ACQUISTA SU macrolibrarsi.it

Vuoi aprire un blog di successo come questo?

Se hai un sogno nel cassetto ma **non sai da dove iniziare**, lascia che ti aiuti a realizzarlo. Metto la mia esperienza al tuo servizio: costruisco il tuo sito web da zero e scrivo contenuti professionali capaci di emozionare e catturare i lettori.

Collaboriamo insieme per dare vita alle tue idee!

Scopri come posso aiutarti →