

## Dieta senza lieviti: come funziona, cosa mangiare e cosa evitare

Autore: Carmela Giglio

Data: 20 Marzo 2018



L'**estratto chimico di lievito** utilizzato per pane e altri prodotti da forno contiene purine, delle sostanze azotate capaci di rallentare il metabolismo e di affaticare la funzionalità di alcuni organi, come per esempio fegato, reni e pelle. Per evitare questi e altri inconvenienti è possibile eliminare o ridurre dalla propria alimentazione il **consumo di alimenti a base di lievito** per un determinato periodo di tempo. Inoltre la **dieta senza lieviti** è consigliata anche per **prevenire la candida**, per dimagrire e per **ridurre il gonfiore addominale**.

Fra gli **alimenti senza lievito** che si possono mangiare troviamo senz'altro caffè, caffè d'orzo, fiocchi d'avena, frutta fresca, verdure, uova, thè verde, marmellata, verdure, carne (specie quella bianca), pesce, legumi, muesli, cereali senza glutine e tisane perfette da consumare dopo i pasti,

come ad esempio quella con i semi di finocchio. Da questa lista possiamo capire che in una **dieta senza lieviti** è importante consumare prodotti freschi, evitando tutto ciò che è fermentato. Chi è abituato a mangiare pane o cereali può provare **prodotti industriali senza lievito o senza glutine**, come ad esempio **biscotti e crackers senza lievito**, pane azzimo, gallette di riso, ma anche piadine, grissini o **pasta senza lievito**.

Molto importante è anche fare una **colazione ricca ma senza lieviti** e bere almeno un litro e mezzo d'acqua ogni giorno. Sarebbero da evitare, invece, aceto di vino, dadi, alcolici, formaggi stagionati, edulcoranti artificiali, pizza con lievito, yogurt, pane lievitato, funghi, caffè, cioccolato, tè nero e miele.

**Leggi anche:**

[Sgonfiare la pancia velocemente con le erbe](#)

[Probiotici contro la candida, un rimedio tutto naturale](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-senza-lieviti-come-funziona-cosa-mangiare-e-cosa-evitare/>

Generato il 30/04/2025