



CIBI DA EVITARE

Alimenti consentiti	Alimenti sconsigliati
Pane pasta riso cereali e derivati	
Riso bianco ben cotto, semolino, fiocchi di mais, patate cotte al forno o al vapore, grissini e cracker senza grassi, tapioca, fette biscottate e pane biscottato	Pane bianco molto lievitato, pane integrale, pane alla crusca, mollica di pane fresco, pane ai cereali, riso integrale, brioche e prodotti industriali da forno, merendine confezionate, i biscotti di produzione industriale, patate fritte
Carni e Pesce	
Pollo, coniglio, vitello, manzo, agnello e suino (sempre ben sgrassati e/o privati della pelle) sogliola, orata, branzino, platessa, nasello (meglio lessati o cotti alla griglia)	Carni salate molto grasse e affumicate, trippa, salumi grassi crudi e cotti, insaccati, lumache, tutta la cacciagione, la selvaggina, salmone affumicato, acciughe, sardine, pesce fritto, ostriche, cappelante e tutti i molluschi o i frutti di mare
Latte e prodotti derivati	
Yogurt magro (contenente bifidum), ricotta fresca, tomino fresco, crescenza, parmigiano, latte scremato (sempre in quantità moderate)	Formaggi stagionati, grassi e/o fermentati (gorgonzola, mascarpone, pecorino, taleggio, toma, robiola, emmenthal, fontina stagionata) latte intero e derivati (in moderatissime quantità)
Ortaggi e frutta	
Tutti gli ortaggi meglio se consumati cotti, o anche finemente tritati o anche passati. Lattuga fresca, carote, rape, cavoli, zucchine, pomodori maturi e sbucciati, fagiolini cotti e decorticati, mele, pere, pesche, (ben mature e sbucciate), frutta sciroppata, mousse di frutta, gelatina di frutta oppure frutta cotta	Radicchio, indivia, sedano, funghi, peperoni, fave, melanzane, prezzemolo, porri, aglio, sottaceti, carciofi, asparagi, zucca, cipolla (solo in moderate quantità e ben cotta), barbabietole, tutta la frutta secca e oleosa, kiwi, melone, ciliegie, ribes, frutti di bosco, fichi, prugne fresche e secche, banane, albicocche, uva, agrumi, anguria (solo in quantità moderata)
Condimenti, aromi e spezie	
Olio extravergine d'oliva	Aceto, pepe, peperoncino, senape, spezie e aromi piccanti (salse, curry, ketchup)
Miele e dolciumi	
Miele	Frittelle, pasta sfoglia e dolciumi da forno o preparati con creme a base di uova e di cioccolato, panna montata, gelati
Bevande	
Acqua naturale o oligominerale (da bere a temperatura ambiente) non gassata o a effervescenza naturale	Tè nero, caffè, bevande a base di cola, cioccolata in tazza, vini e superalcolici, acqua e bevande dolcificate o colorate (quando bevute troppo fredde) e bevande troppo gassate