

ALIMENTI	VIETATI	PERMESSI
LATTE E YOGURT	latte intero, yogurt intero, yogurt alla frutta, latte	latte parzialmente scremato e totalmente scremato, yogurt
FORMAGGI	Formaggi stagionati tipo groviera, gorgonzola, fontina, formaggini fusi, sottilette, pecorino, grana	Formaggi freschi tipo ricotta vaccina, mozzarella, crescenza, fiocchi di latte
CARNE	carne cucinata con abbondante condimento, evitare la carne	tutti i tipi di carne magra sono permessi: pollo (petto),
SALUMI	salame, mortadella, coppa, pancetta	prosciutto crudo magro, prosciutto cotto magro, bresaola, spek magro
PESCI	tonno), moderare il consumo di molluschi e crostacei (cozze,	merluzzo, trota, dentice, orata. Tonno in scatola al naturale
UOVA	Uova fritte	Uova sode o alla coque o in frittata cotta senza condimento.
CONDIMENTI	burro, lardo, strutto, margarina animale, olio di semi vari	olio extravergine d'oliva, olio di semi di mais, olio di soia, olio di
PANE e SIMILI	pane condito, fette biscottate, grissini, crackers	IN MODERATE QUANTITA' pane comune, pane integrale, grissini all'acqua
PATATE	patate fritte	patate lessate, patate al forno, purea di patate
LEGUMI	nessuno	tutti
PASTA O RISO O SEMOLINO O GNOCCHI DI PATATE	nessuno.	Pasta o riso o gnocchi al pomodoro o alle verdure, al ragù magro, risotto allo zafferano, pasta o riso in brodo vegetale o tipo minestrone.
TORTELLINI, RAVIOLI, CANNELLONI, ECC.	tutti	nessuno
VERDURA	verdura fritta o cucinata con grassi animali	tutti i tipi, cotta o cruda
FRUTTA	frutta secca	tutta. In moderate quantità: banane, uva, fichi, kaki, frutta sciroppata
BEVANDE	Nessuno	acqua, tè, caffè, bibite zuccherate e succhi di frutta in Moderare: vino e birra
ZUCCHERO MIELE MARMELLATA	NESSUNO	TUTTI
DOLCI GELATI GHIACCIOLI	gelati o dolci confezionati con uova o burro o panna, biscotti frollini, biscotti farciti	dolci fatti in casa senza burro, uova, panna, sorbetti alla frutta. Concessi a colazione biscotti secchi Pavesini, Corn-flakes
		TUTTI.

ACETO, LIMONE, AROMI, SPEZIE, SALE	NESSUNO	Limitare il consumo di sale da cucina

quante volte in una settimana?
tutti i giorni
1 volta.
Non più di 50-80 g per porzione
3 volte
1-2 volte.
Non più di 50-70 g per porzione
2-4 volte
n.2 uova/settimana
tutti i giorni
tutti i giorni
Tutti i giorni
tutti i giorni
tutti i giorni
tutti i giorni Concesso n.1 bicchiere di vino rosso a pasto.
Tutti i giorni Senza eccedere

fonte adieta.it