

GUIDA PER UN'ADEGUATA SELEZIONE DEGLI ALIMENTI DA UTILIZZARE NELLA DIETA

Alimenti	Da preferire	Da assumere con moderazione	Da assumere occasionalmente
Grassi		Tutti i grassi devono essere limitati. Olio di oliva, oli ricchi di polinsaturi: girasole, mais, soia (non più di 2 cucchiaini/die)	Burro, lardo, strutto, margarine, oli vegetali di origine non conosciuta, oli di semi vari
Carne <u>3 volte a settimana</u>	Pollo, tacchino (senza pelle) vitello, coniglio; prosciutto crudo, bresaola, speck magro	Maiale ed agnello magro, prosciutto cotto	Frattaglie, carni grasse pancetta, cotechino, insaccati, hamburger, pollo con pelle, paté
Prodotti caseari e uova Latte/yogurt <u>1 volta al giorno</u> Formaggi <u>2-3 volte a settimana</u> Uova <u>2 volte a settimana</u>	Latte scremato o parzialmente scremato, yogurt magro, formaggi poveri di grassi, albume d'uovo	Latticini e ricotta di vacca in piccole quantità (100gr), 2 uova	Latte intero, yogurt intero, formaggi, panna, mascarpone
Pesce <u>3 volte a settimana</u>	Ogni tipo di pesce bollito, in umido o al forno, tonno sott'olio sgocciolato o al naturale	Polpo, calamari, crostacei	Pesce fritto
Legumi, frutta, verdura <u>Frutta e verdura: 5 porzioni al giorno</u> <u>Legumi: almeno 3 volte a settimana</u>	Legumi secchi o freschi, ogni tipo di ortaggio fresco o surgelato	Tutti i tipi di frutta devono essere limitati	Patate, alcuni tipi di frutta fresca (banane, uva, fichi, cachi, ciliegie)
Cereali <u>2 porzioni al giorno</u>		Pasta, riso parboiled, cereali integrali (pane, cracker, fette biscottate in piccole quantità)	Pane all'olio, pizza, gnocchi di patate
Dolci e dolcificanti			Zucchero, marmellate, miele, caramelle, cioccolata, gelati, creme, biscotti, cornetti, brioches, torte
Altri alimenti	Erbe, aromi, mostarda, aceto, limone, succo di pomodoro, succo di pompelmo, pepe		Condimenti a base di panna, formaggi, creme, maionese
Bevande	Thè, caffè orzo (senza zucchero)		Vino, birra, succhi, bevande zuccherate, super alcolici