

DIETA CONSIGLIATA IN CASO DI IPERCOLESTEROLEMIA

| ALIMENTI | VIETATI | PERMESSI | quante volte in una settimana? |
|----------------------------------|---|---|---|
| LATTE E YOGURT | latte intero, yogurt intero, yogurt alla frutta, latte condensato, panna, creme di yogurt | latte parzialmente scremato e totalmente scremato, yogurt magro bianco o alla frutta (0,1% di grassi) | tutti i giorni |
| FORMAGGI | Formaggi stagionati tipo groviera, gorgonzola, fontina, formaggini fusi, sottilette, pecorino, grana | Formaggi freschi tipo ricotta vaccina, mozzarella, crescenza, fiocchi di latte | 1 volta. Non più di 50-80 g per porzione |
| CARNE | carne cucinata con abbondante condimento, evitare la carne grassa (anatra, costine...) e le frattaglie (fegato, rognone, cuore ...) | tutti i tipi di carne magra sono permessi: pollo (petto), tacchino, coniglio, vitello, manzo magro, cavallo, maiale magro (lonza o filetto) | 3 volte |
| SALUMI | salame, mortadella, coppa, pancetta | prosciutto crudo magro, prosciutto cotto magro, bresaola, spek magro | 1-2 volte. Non più di 50-70 g per porzione |
| PESCI | peschi conservati sott'olio (es. tonno), moderare il consumo di molluschi e crostacei (cozze, vongole, gamberi...) | freschi o surgelati tipo sogliola, merluzzo, trota, dentice, orata. Tonno in scatola al naturale | 2-4 volte |
| UOVA | Uova fritte | Uova sode o alla coque o in frittata cotta senza condimento. Ricordate che l'albume è privo di colesterolo | n.2 uova/settimana |
| CONDIMENTI | burro, lardo, strutto, margarina animale, olio di semi vari | olio extravergine d'oliva, olio di semi di mais, olio di soia, olio di vinacciolo, margarine vegetali. IN MODERATE QUANTITA' | tutti i giorni |
| PANE e SIMILI | pane condito, fette biscottate, grissini, crackers | pane comune, pane integrale, grissini all'acqua | tutti i giorni |
| PATATE | patate fritte | patate lessate, patate al forno, purea di patate | |
| LEGUMI | nessuno | tutti | |
| PASTA O RISO O SEMOLINO O | nessuno. Sono vietati solo se | Pasta o riso o gnocchi al pomodoro o alle verdure, | Tutti i giorni |

| | | | |
|--|--|---|--|
| GNOCCHI DI PATATE | conditi con sughi elaborati | 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 | tutti i giorni |
| FRUTTA | frutta secca | tutta. In moderate quantità: banane, uva, fichi, kaki, frutta sciroppata | tutti i giorni |
| BEVANDE | Nessuno | acqua, tè, caffè, bibite zuccherate e succhi di frutta in quantità limitata. Moderare: vino e birra | tutti i giorni Concesso n.1 bicchiere di vino rosso a pasto. |
| ZUCCHERO MIELE MARMELLATA | NESSUNO | TUTTI | Tutti i giorni Senza eccedere |
| 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 | |
| ACETO, LIMONE, AROMI, SPEZIE, SALE | NESSUNO | TUTTI. Limitare il consumo di sale da cucina | |

Modalità di cottura

| carni e pesci | uova | verdure | patate | primi piatti |
|--|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • alla griglia • in umido • lessati • al cartoccio • arrosto <p style="text-align: center;">NO FRITTI</p> | <ul style="list-style-type: none"> • alla coque • in camicia • sode • in frittata cotta al forno o in padelle antiaderenti <p style="text-align: center;">NO FRITTI</p> | <ul style="list-style-type: none"> • lessate • al forno • alla griglia • al vapore • in umido <p style="text-align: center;">NO FRITTI</p> | <ul style="list-style-type: none"> • bollite • al forno <p style="text-align: center;">NO FRITTI</p> | <p>ASCIUTTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • olio • pomodoro fresco o tipo pelati • sughi di verdure <p>IN BRODO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • brodo vegetale • brodo di carne sgrassato • tipo minestrone <p style="text-align: center;">NO SUGHI FRITTI</p> |