



## :: Sale: gli alimenti da evitare e quelli permessi

ALIMENTI	VIETATI	PERMESSI
<b>CARNI</b>	Carni grasse, selvaggina, frattaglie (fegato, cuore, rene..), carni conservate in scatola (tipo Simmenthal)	Carni magre tipo vitello, manzo magro, pollo, coniglio, tacchino, cavallo, maiale magro (lonza o filetto) cucinate alla griglia o tipo scaloppine o in umido o al forno
<b>SALUMI</b>	Sono tutti vietati (prosciutto cotto o crudo, salame, coppa, mortadella, pancetta.....)	NESSUNO
<b>PESCI</b>	pesci grassi (tipo anguilla, capitone...), bottarga, caviale, molluschi (cozze, vongole...), crostacei (gamberi, aragoste...), pesci conservati in scatola (es. tonno sott'olio o in salamoia), salmone affumicato, merluzzo secco....	preferire il pesce di acqua dolce (lucio, trota, carpa); sono tuttavia permessi anche i pesci di mare tipo sogliola, merluzzo, dentice, orata, rombo cucinati alla griglia o al cartoccio o al vapore o in umido.
<b>LATTE</b>	latte intero, latte in polvere, yogurt intero bianco o alla frutta, dessert a base di yogurt	latte parzialmente scremato, latte totalmente scremato, yogurt magro bianco o alla frutta
<b>FORMAGGI</b>	formaggi grassi, stagionati (es. gorgonzola, pecorino, formaggini, mascarpone...)	formaggi freschi tipo mozzarella, ricotta, crescenza (non più di 1-2 volte alla settimana)
<b>PASTA RISO PIZZA</b>	pasta all'uovo, pasta ripiena (tortellini, ravioli...), cereali precotti (es. corn-flakes) o a rapida cottura (es. polenta precotta), pasta per pizza o focaccia...	pasta di semola, riso, semolino, tapioca, crema di orzo e di avena. Pasta e riso possono essere cucinati in brodo vegetale o in passato di verdure oppure conditi con pomodoro, poco olio, o con sughi di verdure
<b>PANE</b>	pane fresco, grissini, fette biscottate e crackers normali	pane senza sale (toscano), fette biscottate e grissini senza sale.
<b>UOVA</b>	uova fritte	fresche in camicia o alla coque o in frittata cotta al forno
<b>VERDURE</b>	limitare il consumo di carciofi, carote, finocchi, sedano, spinaci in quanto ricchi di sodio	verdure crude o cotte condite con olio e limone
<b>FRUTTA</b>	frutta secca, oleosa, farinosa (noci, nocciole, mandorle, arachidi, datteri, castagne)	frutta fresca, matura, cruda o cotta di tutti i tipi
<b>CONDIMENTI</b>	condimenti animali (burro, lardo, strutto, margarina), margarina vegetale, condimenti cotti, frittiture, salse grasse, maionese, salsa di soia, salsa Ketchup, conserva di pomodoro, sughi pronti...	olio extravergine d'oliva o di semi di soia o di mais (preferibilmente a crudo). Sono vietati i fritti
<b>DOLCI</b>	tutti i tipi di dolci devono essere ridotti	zucchero, marmellata di frutta, gelatina di frutta, miele, biscotti secchi, dolci fatti in casa senza grassi e senza sale
<b>BEVANDE</b>	alcolici (vino, birra, grappa....), caffè e tè forti	acqua, succhi di frutta; limitare il consumo di caffè e di tè, concesso n.1 bicchiere di vino rosso a pasto (dopo aver consultato il medico)
<b>VARIE</b>	spezie ed aromi con sale, sale, sott'aceti, dadi di carne o vegetali, olive, capperi, cetrioli in salamoia	succo di limone, spezie ed aromi senza sale