

Stile di vita consigliato nelle patologie “DIS”:

ALIMENTI CONSENTITI

- cereali in chicchi** (da preferire rispetto alla pasta) di Grano saraceno,riso,quinoa, miglio, amaranto, sorgo, teff
- pasta integrale** delle stesse farine di cui sopra o di farine di legumi (ceci, piselli, fagioli, lenticchie) o di manioca
- Latte** di riso, mandorla, canapa, sorgo, quinoa, cocco bio
- Carni** bianche,pollo,tacchino,coniglio di buona qualità non processata, di origine italiana e biologica
- Pesce** di piccola taglia, azzurro, pescato selvaggio e non di allevamento. Ad esempio: Sogliola,nasello, sardine, alici, sgombro, salmone (non affumicato)
- Uova biologiche** di galline allevate a terra
- semi oleosi** semi di Chia, semi di canapa decorticati, semi di lino, semi di sesamo bianchi e neri (anche burro di semi di sesamo o tahin). Non più di 3 volte alla settimana: semi di zucca, semi di girasole, anacardi, mandorle (anche burro di mandorle). Non più di 2 volte alla settimana: pistacchi e nocciole
- Frutta fresca e solo di stagione** Avocado,pesche,cocomero,meloni,mela,arance,agrumi,kiwi,etc Non più di 2-3 vv a settimana: banana rigorosamente biologica, papaya Non più di 1 vv a settimana uva senza buccia e senza semi
- Succhi freschi** di frutta o vegetali preferibilmente estratti oppure spremuti o centrifugati, succo di mela biologico
- VERDURE** spinaci, carote, finocchi, zucchine, insalate come rucola, scarola, rucola, radicchio, belga, valeriana, indivia, cicoria, carciofi, fagiolini, barbabietola, ravanelli, salvia fresca non più di 2-3 vv alla settimana e, solo se tollerati: Patate, pomodori, lattuga, peperoni crudi e grigliati
- Legumi** Fagioli, lenticchie, ceci, lupini
- Spezie e condimenti** Curcuma polvere,zenzero,cannella,chiodi di garofano, cumino,spirulina, ,semi di anice, olio EVO (extravergine di oliva spremuto a freddo), olio di semi di lino (di singolo seme spremuto a freddo), aceto di mele, limone
- DOLCIFICANTI miele integrale (non sottoposto a processi di estrazione industriale), datteri, nettare di cocco, zucchero di cocco, malto di riso**
- eventuali ingredienti per dolci e bevande:** carruba, olio di cocco, burro di cocco, ghi, tahin, succo di mela bio, datteri, thè verde, Rooibos

ALIMENTI NON CONSENTITI

- cereali in chicchi o pasta** di frumento, segale, malto, orzo, farro, avena, kamut, mais, seitan.
- Latte** di origine animale, formaggi, yogurt, budini,
- Carne** rossa, agnello, vitella, maiale, carne rossa o bianca processata o conservata
- Insaccati** (salame, prosciutto cotto, mortadella, wuster, lardo), neanche di pollo o tacchino (troppo processati)
- Pesce** Salmone affumicato, tonno, palombo, halibut, persico, passera, trota, crostacei, frutti di mare, crostacei e molluschi, frittura di pesce
- Uova sodo** (non è salutare il tuorlo troppo cotto)
- Semi oleosi:** arachidi
- Frutta** Ananas, cachi ,fichi,Conserve di frutta o frutta surgelata, succhi confezionati (anche quelli con dicitura “senza zucchero aggiunto”)
- VERDURE** Cavolfiori, Cavoli, broccoli, funghi,olive, peperoni in scatola o surgelati,sottaceti,crauti, **QUALSIASI VERDURA IN SCATOLA o IN BUSTA .**
- Legumi** piselli, fave, soia
- **Spezie e Condimentie aromatizzanti** ketchup,maionese, aceto di vino, noce moscata, cipolla, glutammato, dadi con glutammato o lieviti, insapori tori, esaltatori di sapidità, olio di semi vari .
- DOLCIFICANTI e bevande** Caffè,the bianco e nero,cacao, camomilla, zucchero (neanche di canna) dolcificanti, lieviti, vino, birra, alcolici.