



COMUNALE DI LATINA

C.so Matteotti, 238 - 04100 Latina - Tel. 0773 697669
e-mail: info@avislatina.it - sito web: www.avislatina.it

CONSIGLI ALIMENTARI

ALIMENTI PERMESSI

- ◆ Pastina in brodo vegetale o in passato di verdure
- ◆ Pasta o riso condito con pomodoro e poco olio
- ◆ Carne magra (vitello, manzo, pollo, tacchino, coniglio) cotta ai ferri, lessa, al vapore o al forno senza grassi
- ◆ Fegato ai ferri
- ◆ Prosciutto magro
- ◆ Pesce (sogliola, merluzzo, orata, spigola, dentice) lessato o alla griglia condito con poco olio e limone
- ◆ Pane ben cotto, fette biscottate
- ◆ Latte scremato, yogurt magro, ricotta di mucca, formaggi poco grassi e non fermentati (mozzarella, stracchino, bel paese, caciotta fresca) in modeste quantità
- ◆ Ortaggi crudi o cotti, conditi con olio e limone
- ◆ Frutta fresca cruda o cotta
- ◆ Marmellata (eccetto quella di arance), miele

CONDIRE GLI ALIMENTI CON SOLO OLIO DI OLIVA A CRUDO

ALIMENTI DA USARE CON MODERAZIONE

- ◆ Brodo di carne leggero e sgrassato
- ◆ Carne magra di maiale, prosciutto cotto magro
- ◆ Uova fresche in camicia o alla coque.
- ◆ Latte intero
- ◆ Grissini, crackers
- ◆ Banane, arance, castagne
- ◆ Tè leggero, caffè o camomilla
- ◆ Legumi secchi cotti

ALIMENTI PROIBITI

- ◆ Tutti i grassi di origine animale (burro, strutto ecc...)
- ◆ Carni grasse, selvaggina, carni insaccate, frattaglie, carne in scatola
- ◆ Pesci grassi, crostacei, frutti di mare
- ◆ Formaggi stagionati, fermentati e piccanti
- ◆ Pomodori verdi, cavoli, cavolfiori, broccoletti, piselli, peperoni, melanzane, funghi, ravanelli
- ◆ Spezie varie
- ◆ Alcolici (birra, vino, liquori, aperitivi ecc...)