



Da evitare

FRUTTOSIO

- Dolci
- Succhi di frutta
- Bibite zuccherate
- Cibo spazzatura

CARNE

- Carni rosse
- Insaccati

ALCOL

- Ogni forma di alcol

PESCE

- Acciughe / Alici
- Sgombro / Sardine
- Cozze
- Crostacei

Consigliati

ACQUA

FRUTTA e VERDURA

- Frutta (mela, pera, pesca, banana, arancia, limone, fragola, anguria)
- Verdura a piacere (es: insalata, asparago, patata, carciofo, cetriolo, peperone, pomodoro, melanzana, broccolo, barbabietola, sedano, porro, spinaci, oliva, cipolla)
- Spremuta

PROTEINE

- Carne bianca
- Pesce (quello non citato a fianco)
- Legumi (ceci o piselli + cereali)
- Frutta secca (arachidi, noci)

CEREALI

- Quinoa
- Grano saraceno
- Mais

LATTICINI

- Pecora
- Capra