

ALIMENTO	TIPOLOGIA	CONSIGLI PER IL CONSUMO
<b>CEREALI</b>	Tutti i tipi	✔ Ok
<b>FORMAGGI</b>	Stagionati	✔ Ok
	Molli/semimolli con crosta e muffe	⊘ Evitare
	Mozzarella, formaggi spalmabili (es: stracchino, crescenza)	⚠ Evitare la conservazione prolungata dopo l'apertura
<b>LATTE, YOGURT</b>	Fresco o a lunga conservazione (UHT)	✔ Ok
	Latte crudo	⚠ Consumare previa bollitura
<b>UOVA</b>	Cotte	✔ Ok
	Crude	⊘ Evitare
<b>CARNI</b>	Cotte	✔ Ok
	Crude	⊘ Evitare
	Carni in scatola/affumicate /affettati/insaccati	⚠ Limitare e consumare subito dopo l'apertura ( <b>Evitare invece se negativa al TOXO-TEST</b> )

ALIMENTO	TIPOLOGIA	CONSIGLI PER IL CONSUMO
<b>PESCE</b>	Crudo	 Evitare
	Cotto	 Ok pesci piccole dimensioni  Non superare per il tonno 2 scatolette a settimana  Evitare pesci grandi (es: spada/squaloidi) per accumulo di metilmercurio
	Affumicato	 Evitare
	Molluschi/crostacei	 Consumare solo cotti
<b>FRUTTA E VERDURA</b>	Tutti i tipi	 Previo accurato lavaggio  Evitare insalate già pronte in gastronomia e bar
<b>AVANZI DI PIATTI COTTI</b>		Conservare in frigo per non più di 2 gg e consumare solo dopo riscaldamento sino temperatura di ebollizione