



SPEZIERIE PALAZZO VECCHIO

CONSIGLI ALIMENTARI 1 – PERDITA DI PESO

Integratori alimentari della Spezierie Palazzo Vecchio Dott. Di Massimo da abbinare:

- DIMA – CLOROGEN 400 Caffè Verde – Elicriso – Ortosiphon – Passiflora 60 cpr.
- DIGERTUTTO Garcinia – Galega – Papaya 60 cpr.
- DIURETIN – RUSCOCELL Centella_Ortosiphon – Betulla 60 cpr.

ALIMENTI	CONCESSI	NON CONCESSI
LATTE E DERIVATI	Latte scremato, yogurt da latte magro.	Latte intero, yogurt da latte intero.
UOVA	Al guscio, sode, in camicia.	Fritte o in frittata (salvo che cucinate senza grassi in recipienti a rivestimento antiaderente).
CARNI-POLLAME-SELVAGGINA	Vitello, fegato, manzo, pollame, coniglio: scelte nelle parti più magre e cucinate ai ferri, arrosto, bollite e senza sughi, fegato e rognone ai ferri, selvaggina allo spiedo e alla griglia.	Maiale, agnello, carni grasse e semigrasse confezionate, in frittura o con sughi.
PESCE	Fresco o surgelato, ai ferri, al forno o bollito.	Anguilla, sardina, sgombri, salmone, pesce conservato sott'olio.
SALUMI ED INSACCATI	Bresaola, prosciutto privato del grasso a vista.	Tutti gli altri.
FORMAGGI	Ricotta, tomino, mozzarella, crescenza, certosino, robiolina, quartirolo.	Tutti gli altri.
PANE (e suoi sostituti) MINESTRE		Pane di ogni tipo, grissini, crackers, fette biscottate. Pasta, riso, semolino ed altri cereali (salvo diversa prescrizione).
VERDURE ED ORTAGGI (da mangiare SEMPRE all'INIZIO di ogni PASTO)	Fino a 300g per razione: asparagi, cavolfiori, cardi, cavoli, catalogna, carote, cetrioli, cime di rapa, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, insalate varie, melanzane, pomodori, peperoni, spinaci, verze, zucca, zucchine, scorza nera, ravanelli. Fino a 150g per razione: barbabietole, biette, carote, broccoli, carciofi, cavoli di Bruxelles.	Legumi: piselli, fagioli, ceci, lenticchie, fave. Patate (salvo diversa prescrizione).
FRUTTA (da mangiare SEMPRE LONTANO dai PASTI)	Fresca di stagione o conservata in scatola al naturale.	Fichi, cachi, uva, banane, frutta secca, castagne, frutta scioppata.
BEVANDE (MAI DURANTE I PASTI)	Tè, caffè, orzo, malto non zuccherato, succhi di frutta al naturale (in sostituzione della frutta), acqua naturale.	Vino, birra (salvo diversa prescrizione), liquori, grappa, whisky, bibite gassate artificiali.
CONDIMENTI VARI	Olio di oliva, succo di limone, sale in modesta quantità, brodo vegetale, aromi, spezie, sottacetici, saccarina.	Zucchero, olive, maionese, burro, margarina, panna.
DESSERT	Nessuno.	Tutto vietato.
CONSIGLI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Masticare bene gli alimenti</i> ✓ <i>Non parlare e non bere durante i pasti</i> ✓ <i>Fare una camminata per 10/15 minuti dopo i pasti</i> 	