



SPEZIERIE PALAZZO VECCHIO

CONSIGLI ALIMENTARI N 2 - PER MALATTIE EPATO-BILIARI, DISTURBI INTESTINALI, PER PROBLEMI DI STOMACO (METEORISMO, ULCERA, GASTRITE, ESOFAGITE, ERNIA IATALE) E PER SINDROMI ALLERGICHE:

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

- SILIEPATINA 80%: Cardo Mariano – Carciofo – Tarassaco 60 cpr
- LACTOBACILLINA: 200 Lactobacillus Acidophilus 60 cpr
- DOLO-BLOC: Camomilla – Anice 60 cpr
- GASTRALGINA REFLUSSOMUCINA: Ficus Carica – Camomilla 60 cpr
- METEOBLOC: Anice – Carbone – Finocchio 60 cpr
- IMMUNO 6: Curcuma, Melograno, Rodhiola Rosea, Resveratrolo, Licopene, Coenzima Q10 60 cpr

ALIMENTI	CONCESSI	NON CONCESSI
LATTE E DERIVATI	Latte magro (o parzialmente scremato), yogurt da latte magro secondo tolleranza individuale.	Latte intero, yogurt da latte intero (in fase acuta della malattia: qualsiasi tipo di latte)
UOVA	Al guscio, in camicia.	Sode, fritte o in frittata
CARNI-POLLAME-SELVAGGINA	Vitello, manzo, pollame, agnello, coniglio: scelte nelle parti più magre cucinate ai ferri, arrosto, senza sughi, bolliti.	Maiale, selvaggina, carni confezionate e affumicate nonché carni grasse e con sughi
PESCE	Fresco o surgelato, ai ferri, al forno o bollito.	Pesce conservato sott'olio
SALUMI ED INSACCATI	Bresaola, prosciutto privato del grasso visibile.	Tutti gli altri
FORMAGGI	Formaggi molli non fermentati: ricotta, robiola, mozzarella, crescenza, scamorza, stracchino, quartirolo, taleggio, certosino.	Tutti gli altri
PANE (e suoi sostituti) MINESTRE	Pane privato della mollica, pane raffermo, pane tostato o biscottato, grissini, fette biscottate. Pasta (in piccole quantità da masticare bene), semolino, riso	Pane di segale o integrale, crackers; prodotti integrali (secondo prescrizione medica). Brodo di carne, minestre elaborate.
VERDURE ED ORTAGGI (da mangiare SEMPRE all'INIZIO di ogni PASTO)	Asparagi, carote, spinaci, patate, lattuga, crescione, zucchine, fagiolini, erbe, sedano, cicoria meglio se cucinati bolliti, conditi con olio e limone o in purea (verdure crude secondo la tolleranza individuale).	Cime di rape, cavolfiori, crauti, verze, rape, cavoli di Bruxelles, barbabietole, cipolle, cetrioli, carciofi, peperoni, carciofi, scorza nera, catalogna, peperoni, cavoli (se non tollerati). Legumi.
FRUTTA (da mangiare SEMPRE LONTANO dai PASTI)	Fresca ben matura (cruda o cotta): mele, pere, albicocche, pesche, banane, ciliegie, susine, uva, ananas, melone, pompelmo, mandarini ed arance se ben tollerate. Frutta scioppata.	Fichi, cachi, fragole, lamponi, melacotogne, mirtilli, more, ribes, noci, mandorle, pinoli, datteri, arachidi. Comunque fare attenzione a tutta la frutta colorata.
BEVANDE (MAI DURANTE I PASTI)	Acqua minerale non gassata, acqua naturale, succhi di frutta (secondo tolleranza individuale), tè diluito.	Vino, birra, caffè, liquori, bibite ed acqua gassata.
CONDIMENTI VARI	Succo di pomodoro semplice e non molto cotto, olio di oliva a crudo e olio di semi, sale e zucchero in modeste quantità	Salse piccanti, mostarde, maionese, senape, olive, lardo, pancetta, sottaceti, aromi, spezie, burro, dadi non vegetali.
DESSERT	Biscotti freschi non farciti, pasta frolla, marmellata e gelatina di frutta secondo tolleranza individuale, budino al latte, miele	Dolciumi di pasticceria contenenti creme e liquori, cacao, cioccolato, torrone, burro.
CONSIGLI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Per ridurre i problemi di meteorismo: masticare molto e non parlare durante i pasti</i> ✓ <i>Non bere durante i pasti ma bere molto durante il giorno</i> ✓ <i>Possibilmente fare una bella camminata, di circa 10-15 minuti, dopo i pasti</i> 	