

LUPUS E ALIMENTAZIONE

GLI ALIMENTI CONSIGLIATI

CEREALI INTEGRALI (MEGLIO SENZA GLUTINE) PSEUDO CEREALI E LEGUMI

Cucinati in modo da ridurre le sostanze antinutritive che il nostro organismo potrebbe far fatica ad assimilare.

VERDURE FRESCHE BIOLOGICHE E DI STAGIONE. VERDURE A FOGLIA VERDE (NO BIETOLE E SPINACI) RADICI (RAPE BIANCHE, CAROTE, PASTINACA DAIKON, RAVANELLI..) VERDURE TONDE COME LA ZUCCA.

Consumale sia cotte sia crude.

Se le fibre sono mal tollerate utilizzare anche per le verdure cotte il passaverdura.

GERMOGLI

Ricchissimi di sali minerali e vitamine

ALGHE

In presenza di disturbi alla tiroide confrontarsi col proprio endocrinologo.

FRUTTA DI STAGIONE FRUTTI DI BOSCO

Sia cotta sia cruda la frutta, purché di stagione, può essere utilizzata per spezzare la fame.

OLIO D'OLIVA

Evitare di farne uso abbondante a crudo.

Non è necessario "friggere", basta scaldarlo qualche istante, in modo che accumuli un po' di calore che poi restituirà all'organismo.

PESCE PICCOLO A CARNE BIANCA

Ricco di omega3 porta benefici in caso di infiammazione

LUPUS E ALIMENTAZIONE

GLI ALIMENTI
NO

CEREALI CONTENENTI GLUTINE

LATTE E LATTICINI FRESCHI

**ZUCCHERI RAFFINATI, CARBOIDRATI SEMPLICI
RAFFINATI, BIBITE
SUCCHI DI FRUTTA ZUCCHERATI**

**FRUTTA DI ORIGINE TROPICALE, COMPRESSE LE
SOLANACEE (POMODORI, MELANZANE,
PEPERONI, PATATE) O FUORI STAGIONE**

ALCOLICI

**CIBO DI ORIGINE ANIMALE, IN PARTICOLARE
CARNE ROSSA, MA ANCHE BIANCA, E
ECESSIVO CONSUMO DI UOVA**

LATTICINI STAGIONATI

PRODOTTI DA FORNO

CIBI CONSERVATI E CON COLORANTI

ECESSO DI ALIMENTI FERMENTATI