

# TUBO DIGERENTE E ALIMENTAZIONE

## GLI ALIMENTI CONSIGLIATI

**CEREALI INTEGRALI IN CHICCO (IN PARTICOLARE RISO, MA ANCHE MIGLIO, GRANO SARACENO, AVENA, TRA QUELLI SGLUTINATI, GRANO E SEGALE, TRA QUELLI CON GLUTINE)**

Cotti in pentola a pressione o cotti a lungo e ridotti in crema..

**VERDURE A FOGLIA VERDE, VERDURE RADICI (BARDANA, DAIKON, PASTINACA..) E VERDURE ROTONDE (ZUCCA, BRASSICACEE,..).**

Consumale prevalentemente cotte o leggermente cotte.

### **LEGUMI E DERIVATI**

In ammollo per almeno 12 ore e cotti con alga kombu.

Se le fibre sono mal tollerate utilizzare il passaverdura.

### **ALGHE**

Solo se cotte a lungo. Le alghe wakame formano un gel protettivo alla mucosa dello stomaco, riducendo l'acidità dei succhi gastrici.

In presenza di disturbi alla tiroide confrontarsi col proprio endocrinologo.

### **PESCE PICCOLO A CARNE BIANCA**

Ricco di omega3 porta benefici in caso di infiammazione

# TUBO DIGERENTE E ALIMENTAZIONE

GLI ALIMENTI  
NO

**ALCOOL, DROGHE, TROPPI MEDICINALI, E TUTTE  
LE SOSTANZE ECCITANTI (CAFFEINA, TEINA**

**LATTE E LATTICINI FRESCHI**

**ZUCCHERI RAFFINATI, SCIROPPO D'AGAVE,  
MIELE, FRUTTOSIO, E DOLCIFICANTI SINTETICI,  
BIBITE E SUCCHI DI FRUTTA ZUCCHERATI**

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

**CARBOIDRATI SEMPLICI RAFFINATI**

**LATTE E LATTICINI FRESCHI, GELATI**

**ECESSO DI OLIO, SOPRATTUTTO SE CRUDO**

**CIBI DI ORIGINE ANIMALE (SALUMI, CARNE  
ROSSA, POLLAME, UOVA, FORMAGGI  
STAGIONATI**