

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**