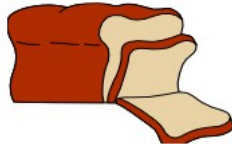


## DA PREFERIRE IN CASO DI RIDOTTA TOLLERANZA AI CARBOIDRATI/DIABETE

### LATTE E FORMAGGI

- Latte parzialmente scremato o scremato giornalmente
- Yogurth magro
- Formaggi freschi (tipo ricotta, stracchino, mozzarella...) una o due volte alla settimana



### PANE E SOSTITUTI:

- Pane integrale, pane comune

### PRIMI PIATTI:

- Pasta o riso in brodo vegetale, in brodo sgrassato o asciutti conditi con olio, pomodoro, verdure a scelta, pesto ...
- Minestrone, zuppe di verdure e/o legumi

### CARNE, SALUMI E PESCE:

- Carne magra e senza pelle 2-3 volte alla settimana
- Pesce fresco e surgelato almeno 2 volte alla settimana
- Prosciutto crudo, cotto, bresaola, speck 1 volta alla settimana



### UOVA:

- Due uova alla settimana sode o in camicia

### LEGUMI:

- Consumare nell'arco della settimana più porzioni di legumi (piselli, fagioli, lenticchie, ceci, fave, soia)



### VERDURE:

- Consumare quotidianamente due-tre porzioni di verdura cruda o cotta, preferibilmente di stagione



### FRUTTA:

- Consumare quotidianamente due-tre porzioni di frutta fresca di stagione

### CONDIMENTI:

- Olio extravergine d'oliva, olio di semi (arachide, mais, soia, girasole)

### BEVANDE:

- Acqua naturale o gasata
- Caffè, caffè d'orzo, amari o con dolcificanti
- Vino su prescrizione medica

## CIBI SCONSIGLIATI IN CASO DI RIDOTTA TOLLERANZA AI CARBOIDRATI/DIABETE

### LATTE E FORMAGGI

- Latte intero e yogurth intero o alla frutta
- Formaggi molto grassi (tipo gorgonzola, provolone, latteria...)
- Panna e mascarpone



### PANE E SOSTITUTI:

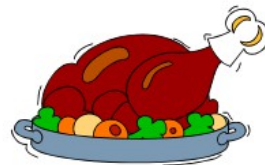
- Pane condito
- Prodotti da forno (grissini, crackers, fette biscottate dolci...)

### PRIMI PIATTI:

- Pasta o riso conditi con sughi elaborati (ragù, pancetta, panna uova), pasta all'uovo
- Agnolotti, tortellini, ravioli
- Minestre con brodo grasso di carne

### CARNE, SALUMI E PESCE:

- Carni grasse, insaccati (salsicce, zampone, cotechino...) e salumi (tipo mortadella, salame, pancetta)
- Frattaglie (fegato, trippa)
- Selvaggina



### UOVA:

- Fritte

### FRUTTA:

- Scioppata
- Consumare con moderazione banane, fichi, cachi, mandarini, uva



### DOLCIUMI:

- Zucchero, miele, marmellata
- Dolci in genere
- Dolci preparati con burro, uova, panna, crema...
- Gelati e cioccolata

### CONDIMENTI:

- Burro, margarina, strutto, lardo
- Olio di palma, olio di cocco

### BEVANDE:

- **Bibite zuccherate** (aranciata, bibite tipo cola, tè freddo...)
- **Alcolici** in generale (birra, aperitivi...)

