

CONSIGLI ALIMENTARI PER DIETE IPOSONDICHE

Non usare mai il sale a tavola.



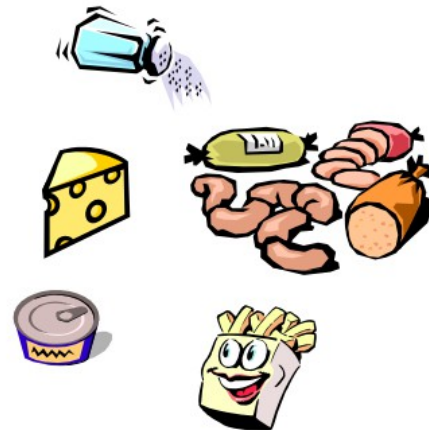
Ridurre al minimo indispensabile il sale nella preparazione e nella cottura dei cibi. Utilizzare il sale solo durante la preparazione dei cibi e non aggiungerlo a cottura ultimata.

E' possibile insaporire le pietanze utilizzando un trito di erbe aromatiche (prezzemolo, salvia, basilico, alloro...) oppure utilizzando spezie, succo di limone o aceto durante la preparazione dei cibi.

Evitare i cibi "trattati" con sale e conservati in scatola o in salamoia o essiccati o affumicati.

ALIMENTI DA EVITARE/LIMITARE:

- Sale
- Dado
- Estratto di carne o vegetale con glutammato monosodico
- Bicarbonato di sodio
- Cibi pronti in busta con glutammato monosodico (tipo risotti o paste in busta, purè pronto in busta...)
- Salse industriali (maionese, ketchup)
- Prodotti da forno salati
- Cibi affumicati, tipo salmone
- Cibi conservati sotto sale (acciughe, aringhe...)
- Cibi conservati in salamoia (baccalà, tonno, olive...)
- Cibi in scatola (carne in scatola, verdura in scatola...)
- Insaccati e salumi
- Formaggi stagionati
- Frutta secca salata (arachidi, noccioline...)
- Patatine o snack salati
- Liquirizia



ALIMENTI DA PREFERIRE:

- Frutta e verdura
- Legumi (piselli, fagioli, ceci, fave, lenticchie)
- Carne fresca
- Pesce fresco o surgelato
- Latte, latticini e formaggi freschi
- Pasta, riso
- Pane senza sale (tipo toscano)

