



## SPEZIERIE PALAZZO VECCHIO

### CONSIGLI ALIMENTARI 3 - PER DISLIPIDEMIA E DIABETE: OVVERO PER ALTERAZIONE DELLA CURVA LIPIDICA: COLESTEROLO TOTALE, HDL, LDL E TRIGLICERIDI

Integratori alimentari della Spezierie Palazzo Vecchio Dott. Di Massimo da abbinare:

- LIPO-STATIN OMEGA 3 60 CPS, riso rosso fermentato-omega 3 da olio di semi di lino- coenzima Q10
- SOJA-LIPID 60 CPS, l-carnitina- fosfolipidi della soia
- OENOTHERA OMEGA 6 150 PERLE
- IMMUNO 6 60 CPR curcuma- licopene – rhodiola rosea – melograno – resveratrolo- coenzima Q10

ALIMENTI	CONCESSI	NON CONCESSI
LATTE	MAGRO O SCREMATO, YOGURT DA LATTE MAGRO.	INTERO, YOGURT DA LATTE INTERO
UOVA	ALBUME	INTERE, TUORLO
CARNI	VITELLO, MANZO, POLLAME, CONIGLIO: SCELTE NELLE PARTI PIÙ TENERE E MAGRE. LA PELLE DEL POLLAME DEVE ESSERE SCARTATA	CARNI GRASSE E SEMIGRASSE, FRATTAGLIE COME FEGATO, ROGNONE E CERVELLO
PESCE	FRESCO O SURGELATO: SGOMBRO, PESCE AZZURRO	ANGUILLA, ARINGHE, SALMONE, MOLLUSCHI, CROSTACEI, PESCE CONSERVATO SOTT'OLIO.
SALUMI ED INSACCATI	PROSCIUTTO SENZA GRASSO A VISTA, BRESAOLA	TUTTI GLI ALTRI
FORMAGGI	RICOTTA, MOZZARELLA, ROBIOLA, CERTOSINO, CRESCENZA, QUARTIROLO (1-2 VOLTE ALLA SETTIMANA).	TUTTI GLI ALTRI
PANE E SOSTITUTI, MINESTRE	PANE BIANCO, PANE INTEGRALE. PASTA, RISO, SEMOLINO (TUTTO MODERATAMENTE).	PANE CONDITO, CRACKERS, GRISSINI CONDITI
VERDURE ED ORTAGGI	TUTTE LE VERDURE A FOGLIE VERDI, ORTAGGI, LEGUMI FRESCHI E SECCHI - <b><u>DA MANGIARE SEMPRE ALL'INIZIO DI OGNI PASTO</u></b>	TUTTE LE ALTRE
FRUTTA	FRESCA E DI STAGIONE- <b><u>DA MANGIARE SEMPRE LONTANO DAI PASTI</u></b>	FICHI, CACHI, UVA, BANANA, FRUTTA SECCA E SCIROPPATA.
BEVANDE	TÈ, CAFFÈ, ACQUA NATURALE - <b><u>MAI DURANTE I PASTI</u></b>	VINO, BIRRA, GRAPPA, COGNAC, ECC... BEVANDE GASSATE ARTIFICIALI (ARANCIATA, COCA-COLA, ...)
CONDIMENTI VARI	OLIO DI MAIS, OLIO DI SEMI DI GIRASOLE, OLIO DI OLIVA A CRUDO, SUCCO DI LIMONE	BURRO, MARGARINA, LARDO, STRUTTO
VARIE	AROMI, SOTTACETI, SPEZIE, CIPOLLA, SALVIA, ROSMARINO, BASILICO, ECC	MOSTARDA DI FRUTTA
DESSERT		ZUCCHERO, CIOCCOLATO, BISCOTTI, CAMELLE, GELATI, DOLCIUMI IN GENERE
<b>CONSIGLI</b>	<p><i>PER LE PERSONE IN SOVRAPPESO È INDISPENSABILE:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>LIMITARE PANE, PASTA, MINESTRE</i></li> <li>▪ <i>EVITARE PATATE E LEGUMI</i></li> <li>▪ <i>SOSTITUIRE LO ZUCCHERO CON FRUTTOSIO O CON ALTRI EDULCORANTI SECONDO PRESCRIZIONE MEDICA</i></li> </ul>	