

# Alimenti adeguati

## Verdure

- Bietola
- Bietola da coste
- Carota
- Castagna d'acqua
- Cavoletto di Bruxelles
- Cavolo
- Cavolo cinese
- Cavolo di Pechino
- Cavolo nero (ca. 140g)
- Cetriolo
- Cipollina primavera (parti verdi)
- Erba cipollina
- Fagiolini
- Finocchio
- Germogli di fagioli
- Germogli di soia
- Gombo
- Insalata
- Insalata belga
- Lenticchie
- Mais
- Melanzana
- Olio d'aglio
- Olive
- Pastinaca
- Patata
- Patata dolce
- Peperoncino – se tollerato
- Peperone rosso e giallo
- Pomodoro
- Porro (parti verdi)
- Prezzemolo
- Rafano
- Rapa
- Ravanello
- Rucola
- Sedano rapa (40g)
- Spinaci
- Zenzero
- Zucca (verde fino a 65g, arancione fino a 120g, rossa oltre 120g)
- Zucca Hokkaido
- Zucca trombetta

*Consiglio: rosolate aglio e cipolla interi o a pezzi grandi e nell'olio e poi toglieteli.*

## Frutta

- Ananas
- Arancia
- Avocado (1/8)
- Banana (poco matura)
- Carambola
- Cedro
- Clementina
- Cocco
- Cranberries (non più di 130g fresche o di 9g secche)
- Fico d'India
- Fragole
- Frutto della passione
- Kiwi
- Lime
- Limone
- Mandarino
- Mandarino cinese o kumquat
- Melone bianco
- Melone di Cantalupo
- Melone giallo
- Mirtilli
- Mirtilli selvatici
- Mirtillo rosso
- Olivello
- Papaia
- Pompelmo (1/2)
- Rabarbaro
- Succo d'arancia fresco (fino a 125ml)
- Uva

# Alimenti adeguati

## Cereali e prodotti a base di cereali

- Amaranto
- Avena
- Biscotti d'avena
- Biscotti senza glutine (privi di zucchero invertito)
- Cereali privi di glutine in generale
- Crusca d'avena
- Crusca di riso
- Farina di mais
- Farro (da testare: tollerato da molti ma non tutti)
- Fiocchi di mais
- Gallette di riso
- Grano saraceno
- Miglio
- Pane d'avena, riso, mais e patate
- Pane di sorgo, miglio
- Pane senza frumento
- Pane senza glutine
- Pasta di grano saraceno
- Pasta di riso
- Pasta senza frumento
- Pasta senza glutine (porre attenzione al tipo di farina)
- Patatine (senza frumento)
- Polenta
- Porridge d'avena
- Quinoa
- Riso
- Tortillas
- Tortini di riso

## Prodotti caseari

- Burro
- Cioccolata senza latte o pudding
- Formaggi a pasta dura (cheddar, parmigiano, colby, svizzero)
- Formaggio brie
- Formaggio camembert
- Formaggio cheddar
- Formaggio feta
- Formaggio fiocchi di latte
- Formaggio fontina
- Formaggio gorgonzola
- Formaggio mozzarella
- Formaggio pecorino
- Formaggio provolone
- Formaggio robiola – 2 cucchiai
- Formaggio svizzero
- Gelato senza lattosio
- Kefir senza lattosio
- Latte di canapa
- Latte di cocco
- Latte di mandorle
- Latte di nocciole
- Latte di riso (fino a 200ml)
- Latte di soia
- Latte vaccino senza lattosio
- Panna senza lattosio
- Proteine di soia (evitare i chicchi)
- Sorbetto (prestare attenzione ai frutti)
- Tempé
- Tofu (non tofu di seta)
- Yogurt senza lattosio

## Frutta secca

- Piccole porzioni di nocciole
- Arachidi
- Macadamia (max. 10)
- Mandorle (max. 10)
- Noci del Brasile (max. 10)
- Pecan
- Piccole porzioni di noci
- Pinoli
- Semi di chia – 2 cucchiari
- Semi di zucca

## Alcolici

- 1 bicchiere di birra (non bianca o di frumento)
- Gin
- 1 bicchiere di vino (secco)
- Vodka

# Alimenti adeguati

## Cibi ricchi di proteine

- Carne d'agnello
- Carne di manzo
- Carne di suino
- Pesce
- Pollame
- Uova

## Spezie ed erbe

- Sciroppo d'acero (senza sciroppo di fruttosio)
- Aceto balsamico
- Aceto di vino
- Basilico
- Brodo fatto in casa
- Citronella
- Coriandolo
- Erba cipollina
- Maggiorana
- Maionese
- Margarina
- Menta
- Olio aromatizzato all'aglio
- Olio d'oliva
- Olive
- Origano
- Paprika in polvere
- Pepe
- Prezzemolo
- Rosmarino
- Sale
- Salsa di soia (senza frumento)
- Semi di lino
- Senape
- Timo
- Zenzero
- Zucchero

## Zuccheri e sostituti

- Glucosio
- Burro d'arachidi
- Saccarina
- Sciroppo d'acero
- Sciroppo di barbabietola da zucchero
- Stevia
- Sucralosio
- Zucchero (saccarosio)

# Alimenti inadeguati

## Verdure

- Aglio – da evitare in toto
- Asparagi
- Barbabietola rossa
- Broccoli
- Carciofo
- Cavoletti di Bruxelles (oltre i 2)
- Cavolfiore
- Cavolo (prestare attenzione alla quantità)
- Cavolo cappuccio
- Ceci
- Cipolla – da evitare in toto
- Cipolline (parte bianca)
- Crauti
- Fagioli
- Fagioli di soia
- Fagioli mangiatutto
- Fagioli piattoni
- Fave
- Funghi
- Lenticchie
- Peperoni verdi
- Piselli
- Piselli spezzati
- Porro (parte bianca)
- Scalogno
- Taccole
- Topinambur
- Verza

## Frutta

- Albicocca
- Avocado (più di 1/8)
- Banane (molto mature)
- Cachi
- Ciliegie
- Cocomero
- Conserve di frutta
- Dattero
- Fichi
- Frutta essiccata
- Frutta lavorata
- Lici
- Mango
- Mela
- Mirabella
- More
- Nettarina
- Pera
- Pesca bianca
- Pomelo
- Prugna
- Ribes
- Succo d'arancia fresco (oltre i 125ml)
- Susina
- Uva passa

*Evitare in generale grandi quantità di frutta*

## Cereali e prodotti a base di cereali

- Couscous
- Farina di lupino
- Farro (da testare: tollerato da molti ma non tutti)
- Frumento
- Frumento orientale
- Orzo – grandi quantità
- Pan grattato
- Pasta all'uovo
- Pasta di semola di grano duro
- Prodotti da forno di frumento
- Segale
- Semolino
- Torte di frumento

# Alimenti inadeguati

## Latticini

- Latticello
- Cioccolata
- Crema alla vaniglia
- Formaggio a pasta molle (ricotta)
- Formaggio fresco
- Latte condensato
- Latte d'avena
- Latte di capra
- Latte di pecora
- Latte di riso
- Latte vaccino
- Panna acida
- Panna montata
- Salse con latte o panna
- Vellutate con latte
- Yogurt

## Frutta secca

- Anacardi
- Pistacchi

## Alcolici

- Birra (più di una bottiglia)
- Birra bianca
- Liquore
- Rum
- Vino (dolce o demi-sec)
- Vino porto
- Vino spumante

## Cibi ricchi di proteine

- Conserve di pesce (con fruttosio o cipolla)
- Salumi (lattosio, cipolla, verdure, frumento)

## Spezie ed erbe

- Aglio
- Aglio in polvere
- Chutney
- Cipolla
- Cipolla in polvere
- Edulcoranti sintetici come sorbitolo, mannitolo, isomalto, xilitolo
- Gelatina
- Glassa
- Ketchup
- Marmellate (a seconda del frutto)
- Melassa
- Miele
- Sciroppo di fruttosio
- Succo d'agave