

*Prof Enzo Mannino
Clinico Endocrinologo
Specialista in Chirurgia Generale
Endocrinochirurgo*

REGOLE ALIMENTARI

Cibi da evitare o Eliminare totalmente dalla dieta quotidiana

Latte e latticini

Formaggi morbidi spalmabili – Mozzarella –
Yogurt Formaggi stagionati – Burro ecc)

Carne di Maiale

(Insaccati – Salsiccia – Costatine ecc)

- Uova non più di 2 a settimana
- Soia evitare
- Mais evitare
- Farine Raffinate
- Zuccheri raffinati
- Caffè decaffeinato

*Prof Enzo Mannino
Clinico Endocrinologo
Specialista in Chirurgia Generale
Endocrinochirurgo*

INDICAZIONI DIETETICHE

COLAZIONE

- Pane Integrale tostato o Fette biscottate integrali g + Marmellata + Burro leggermente salato g – Mele - Un Dattero – The Verde – The Nero – Orzo – Caffè – Caffè di Farro – No caffè decaffeinato

SPUNTINO

- Una Mela – Frutta secca g – Fesa di Tacchino g

PRANZO CARBOIDRATI

- Pasta Integrale 80\120 g - Pasta di Farro 80\120 g – Condimento semplice con salsa semplice o poche verdure

SPUNTINO

- Una Mela – Frutta secca g – Fesa di Tacchino g

CENA PROTEINE

- Carne di Manzo – Pollo – Pesce con spine – Tacchino –