



Equipe Scientifica VITA365

SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI

Carni magre

- Vitello, manzo e maiale (preferibilmente tagli magri)
- Pollo e tacchino privati della pelle e del grasso visibile
- Affettati magri: bresaola, prosciutto cotto sgrassato, prosciutto crudo privato del grasso

Pesce

- Preferire pesce fresco
- Eventuale pesce in scatola esclusivamente al naturale
- Limitare il consumo di pesci particolarmente grassi (es. anguilla, salmone, sgombro)

Uova e formaggi

- Uova di gallina: massimo 3 a settimana
- Uova di quaglia
- Formaggi freschi magri o semistagionati a ridotto contenuto di grassi

Verdure

- Consumo libero e abbondante, sia crude sia cotte
- Consentiti succhi di pomodoro e di carota senza zuccheri aggiunti

Frutta

- Consumare preferibilmente frutta fresca di stagione
- Limitare o evitare: banane, fichi, cachi, frutta disidratata e quantità eccessive di frutta secca

Bevande

- Acqua come bevanda principale
- Caffè senza zucchero o dolcificato con edulcoranti consentiti

Cereali

- È consentito il consumo di pane fino a un massimo di **2-3 fette al giorno (o 7-8 gallette) oppure 80-100 g di pasta (o omologhi)**, preferibilmente ottenuti da:
 - quinoa
 - miglio
 - amaranto
 - grano saraceno
 - riso
 - farine di legumi
 - grano (sarebbe da ridurre)

SPUNTINI

Verdure

- Consumo libero, con particolare attenzione alle verdure a foglia verde.

Semi oleosi e grassi buoni

- Circa **15 g al giorno**, da distribuire liberamente nell'arco della giornata, scegliendo una o più delle seguenti opzioni:
 - mandorle (ottimale)
 - noci macadamia (ottimale)
 - circa 10 olive verdi (ottimale)
 - semi di canapa
 - semi di girasole
 - semi di lino
 - semi di sesamo

Frutta fresca

- Può essere associata agli spuntini o consumata separatamente, privilegiando prodotti di stagione.



Equipe Scientifica VITA365

Sito web: www.vita365.it

VITA365 Clinical Center