

CONSIGLI ALIMENTARI IN CASO DI

CARDIOPATIE

(PROBLEMI AL CUORE)

Verdura e frutta

Verdura di stagione da inserire con regolarità sia a pranzo che a cena, cruda o con cotture senza condimenti.
Frutta quotidianamente nella misura di uno o due frutti al giorno.



Cereali

Privilegiare i cereali integrali, in chicco o in farina, limitando fortemente la farina 00 e i prodotti confezionati e conservati.



Legumi

Raccomandati



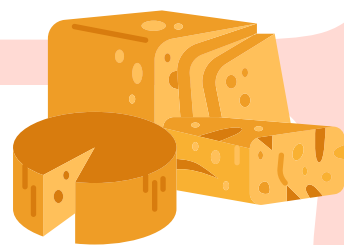
Olio e condimenti

Privilegiare l'olio EVO spremuto a freddo.
Limitare o evitare le salse confezionate (maionese, ketchup, etc), gli insaporitori e le glasse.



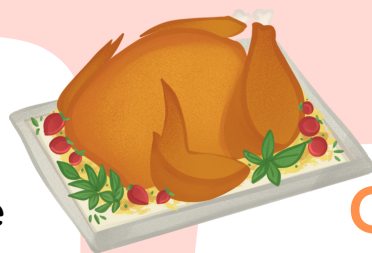
Uova e formaggio

Moderare il consumo di uova.
Preferire i formaggi freschi, limitare quelli stagionati, evitare quelli confezionati.



Sale

Da limitare. Preferire il sale marino integrale sia grosso che fino.
Utile alternativa anche il gomasio.
Erbe aromatiche a piacere.



Carne e pesce

Limitare il consumo di carne rossa, privilegiando pesce magro e carne bianca con cotture leggere.

Cibi da limitare fortemente

Cibi industriali e fortemente lavorati, bibite gassate e succhi di frutta confezionati, dolci confezionati e zucchero bianco, dolcificanti artificiali, fast-food, insaccati e carni lavorate, frittture con oli di bassa qualità, snack e merendine, caramelle e dolciumi, bevande alcoliche.

