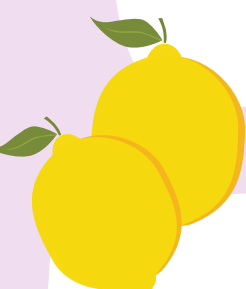


# CONSIGLI ALIMENTARI IN CASO DI INFLUENZA INTESTINALE

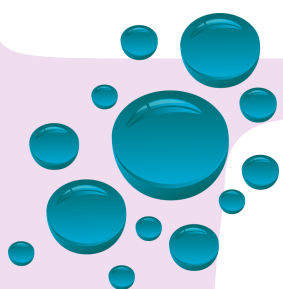
## Verdura e frutta

Limitare momentaneamente il consumo di verdura e frutta e di abbondanti fibre in generale.



## Acqua

Raccomandata idratazione con acqua bevendo a piccoli sorsi, anche tramite tisane con succo di limone.



## Cereali

Limitare momentaneamente il consumo di cereali integrali e di abbondanti fibre in generale.

## Riso integrale

Consigliati il riso integrale e la sua acqua di cottura ("acqua di riso").



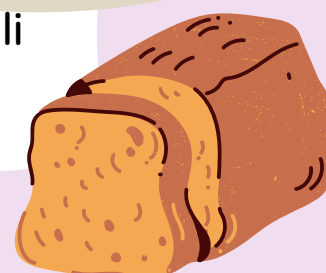
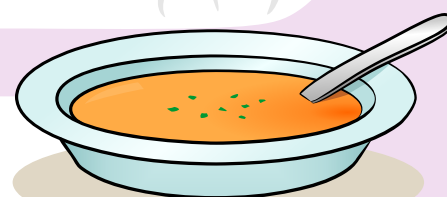
## Minestre consigliate

Per lenire i sintomi intestinali, consigliati la zuppa di miso o il brodo vegetale di crucifere (broccoli, cavoli, verze, ...).



## Pane raffermo

Utile inserire per qualche giorno pane ai cereali raffermo, asciugato all'aria.

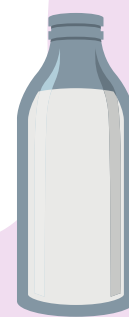


## Proteine animali

Carni bianche, pesce magro e uova in piccole quantità.

## Latte e latticini

Momentaneamente da sospendere.



## Alcolici

Da evitare



## Altri alimenti da evitare

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

