

CONSIGLI ALIMENTARI IN CASO DI INFLUENZA INTESTINALE

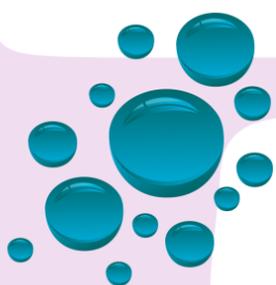
Verdura e frutta

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.

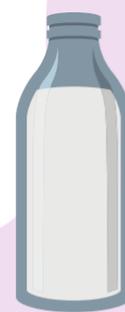


Proteine animali

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.

