

# CONSIGLI ALIMENTARI IN CASO DI

## OBESITÀ



### Verdura e frutta

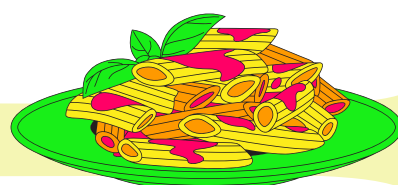
Verdura di stagione da inserire con regolarità sia a pranzo che a cena, cruda o con cotture senza condimenti.

Evitare la frutta molto zuccherina: ad esempio uva, caco, fico, dattero, banana, mango.



### Cereali

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



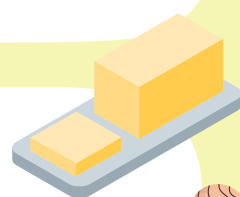
### Carne e pesce

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



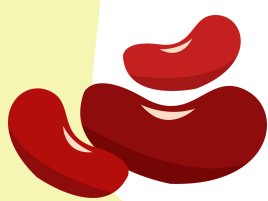
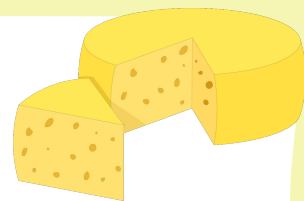
### Olio e condimenti

Privilegiare l'olio EVO spremuto a freddo. Limitare molto il burro, evitare la margarina.



### Uova e formaggio

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



### Legumi

Raccomandati

### Sale

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



### Cibi da limitare fortemente

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

