

# CONSIGLI ALIMENTARI IN CASO DI

## OVAIO POLICISTICO

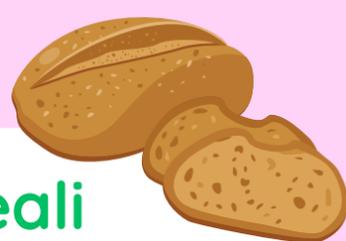
### Verdura e frutta

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.



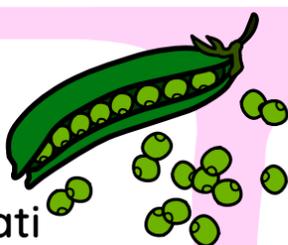
### Acqua

Raccomandata abbondante idratazione con acqua ogni giorno.



### Legumi

Raccomandati



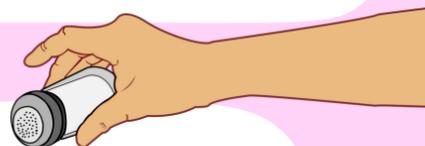
### Sale

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



### Proteine animali

Inserire con moderazione carne bianca e pesce magro con cotture senza condimenti, uova, formaggi freschi. Limitare fortemente carni rosse e formaggi stagionati e grassi.



### Olio e condimenti

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



### Cibi da limitare fortemente

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

