

CONSIGLI ALIMENTARI IN CASO DI PROBLEMI DERMATOLOGICI (PROBLEMI ALLA PELLE)

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.



Carne e pesce

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



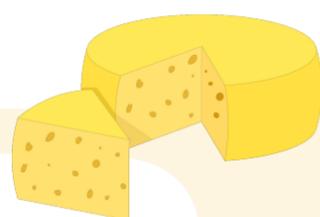
Olio e condimenti

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



Formaggi

Privilegiare formaggi freschi, evitare quelli confezionati, limitare quelli stagionati.



Alcolici

In quantità molto moderata.

Acqua

Raccomandata abbondante idratazione con acqua ogni giorno.



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.

