

CONSIGLI ALIMENTARI IN CASO DI SINDROME METABOLICA

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.



Olio e condimenti

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



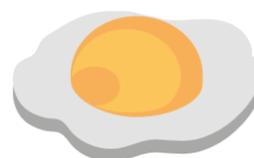
Carne e pesce

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



Uova e formaggio

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



Alcolici

Da limitare.

Sale

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



Legumi

Raccomandati.

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.

