

CONSIGLI ALIMENTARI IN CASO DI

STITICHEZZA

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.

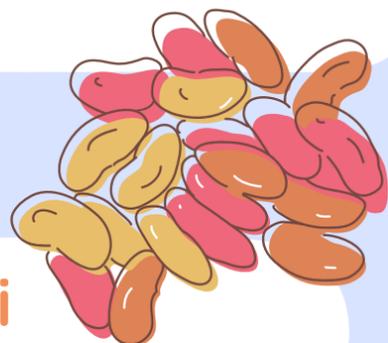


Acqua

Raccomandata abbondante idratazione con acqua ogni giorno.

Legumi

Raccomandati



Olio e condimenti

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



Carne e pesce

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



Sale e cibi molto salati

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

Evitare gli alimenti, soprattutto confezionati, con una grande quantità di sale (patatine, salatini e simili), leggendo sempre le etichette.



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 dolciumi, bevande alcoliche.

