

DIETA PER EPATOPATICI

- 1100 Kcal

Colazione

Latte Parz. Scremato g 200

Fette Biscottate g 10

Zucchero g 10

Spuntino

Frutta Fresca g 200

Pranzo

Pasta o Riso g 50

Verdura g 200

Pane g 25

Olio g 10

Spuntino

Frutta Fresca g 200

Cena

Secondi

- 2 volte/settimana: carne: g 120 privilegiando vitello e petto di pollo magri;

- 2 volte/settimana: pesce: g 150 di nasello, merluzzo, sogliola, trota o palombo;

- 1 volta/settimana: affettato: g 75 di Bresaola o Prosciutto magro;

- 1 volta/settimana: formaggio: g 80 di ricotta, gr 50 di mozzarella, gr 30 di grana o Bel Paese se ben tollerati;

- 1 volta/settimana: 2 uova se ben tollerate.

Verdura g 200

Pane g 25

Olio g 10

Le raccomandazioni in generale sono le seguenti:

In caso di epatopatie la restrizione deve essere valutata in base alle condizioni. Nei casi più lievi basterà un'attenzione limitata; nei casi più importanti sarà indispensabile la massima aderenza alle indicazioni.

Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie:

latticini: latte intero e formaggi stagionati;
pane e pasta: pane tostato, pasta e riso elaborati o riccamente conditi;
carne: selvaggina e carni grasse in genere;
pesce: pesci grassi e mitili;
salumi e insaccati: tutti escluso crudo e cotto magri e bresaola;
uova: evitare quelle fritte;
verdure: nessuna limitazione, preferire quelle cotte;
frutta: cachi, fichi, banane, uva, frutta secca;
condimenti: condimenti di origine animale, margarina e dado;
bevande: alcolici di ogni genere, tè e caffè forti;
dolci: dolci di pasticceria, gelati e cioccolata.

Cibi permessi, distinti per categorie:

latticini: formaggi freschi non fermentati; latte e yogurt magri;
pane e pasta: pane tostato, pasta e riso poco conditi;
carne: preferibile quella bianca ai ferri;
pesce: fresco;
salumi e insaccati: prosciutto crudo e cotto magri e bresaola;
uova: con moderazione;
verdure: preferibilmente cotte e passate;
frutta: fresca e ben matura;
condimenti: olio d'oliva o extravergine con moderazione;
bevande: acqua naturale.