

ALLEGATO 3.1

DIETA IN BIANCO

La dieta in bianco è rivolta a soggetti con gastrite, gastroduodenite, stati di chetosi (acetone) transitoria secondaria a disordini alimentari, enteriti in via di risoluzione (non deve essere più presente diarrea), o stati post-influenzali che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione. La dieta in bianco va seguita per un periodo massimo di 15 giorni.

E' una dieta quasi priva di grassi animali (burro, uova, carni grasse, salumi, dolci contenenti grassi animali, budini, creme, panna, latte intero, latticini, esclusi ed in quantità ridotte il grana, il Parmigiano Reggiano con stagionatura di almeno 24 mesi e la ricotta magra di vacca) e di cibi ad alto tenore di grassi saturi. L'olio extravergine di oliva deve essere consumato a crudo.

ALIMENTI	CONSIGLIATI	DA EVITARE
cereali	pane e panini bianchi, crackers, pasta e corn flakes	prodotti integrali e mollica di pane
carne, pesce e pollame, uova	manzo, maiale magro, vitello, agnello, pollo, tacchino, pesce,	carne e pesce conservati, affumicati e fritti, insaccati, salumi, frattaglie e prodotti in scatola, uova
latte e derivati	yogurt magro anche alla frutta, grana, Parmigiano Reggiano o ricotta magra di vacca con tenore di grassi < 8%	latte intero, panna, formaggi freschi o stagionati
vegetali	cime di asparagi, carote, fagiolini, zucca, zucchine, patate	aglio, cipolla, carciofi, cavoli, ceci, fagioli, fave, piselli, lenticchie, ravanelli, sedano, broccoletti, melanzane, pomodoro crudo
frutta	banane mature, mele senza buccia, pesche, pere, albicocche e ciliegie	prugne, cachi, datteri, fragole, fichi, frutta secca, pinoli, uva, ribes, more, lamponi, cocco, succhi di frutta e frutta sciroppata.
dessert	Biscotti secchi, fette biscottate	paste, dolciumi, creme, budini, cioccolata, gelati, marmellate, gelatine di frutta, miele e merendine
condimenti	olio d'oliva extravergine	burro, margarina, oli di semi, salse e sughi del commercio
spezie, aromi, varie	Erbe aromatiche: prezzemolo, salvia, rosmarino, basilico	pepe nero, peperoncino, paprika, senape, chiodi di garofano, verdure sott'aceto, salamoie, alimenti affumicati, brodi ristretti, dadi da brodo, succo di pomodoro, estratti di carne
bevande	tutte quelle non elencate, meglio acqua bicarbonato-	alcool, caffè, bevande gasate ed acidule, bevande

CGmmnueSS6bbbaaeeO0bnaaPpbt00001B04ddé1002002200221partrénœaC8a77Ct11

	alcalina, thè leggero	a basa di cola
--	-----------------------	----------------

Frazionare i pasti in tre principali e due spuntini, masticare bene e a lungo, individuare con cura gli alimenti tollerati.

METODI DI COTTURA PERMESSI

- a) Primi piatti: pasta e riso asciutti o in brodo vegetale conditi con olio o passato di pomodoro oppure con olio e prezzemolo. È concesso aggiungere alla preparazione un cucchiaino di grana;
- b) Secondi piatti: carne magra al vapore, ai ferri, lessata; pesce al vapore, ai ferri, lessato. Legumi lessati (non in caso di enteriti e secondo la tolleranza individuale)
- c) Contorni: verdura cruda, lessata o stufata, condita con olio a crudo ed eventualmente limone (non in caso di gastriti, gastroduodeniti);
- d) Frutta: fresca privata della buccia e cotta

Tipologia	Dosi pro-capite sc. Media e adulti	Dosi pro-capite sc. Elementare	Dosi pro-capite sc. materna
Pasta	Gr. 80	Gr. 80	Gr. 60
Riso	Gr. 80	Gr. 80	Gr. 60
Farina di mais	Gr. 80	Gr. 80	Gr. 60
Olio extravergine di oliva	Gr. 10	Gr. 8	Gr. 5
Carne	Gr. 60-80	Gr. 50	Gr. 40
Verdura	Gr. 150	Gr. 150	Gr. 100
Pane	Gr. 60	Gr. 50	Gr. 50
Frutta	Gr. 120	Gr. 110	Gr. 80