

www.capochiani.it

Colesterolo: gli alimenti per una dieta corretta.

ALIMENTI	VIETATI	PERMESSI	QUANTE VOLTA IN UNA SETTIMANA?
LATTE E YOGURT	Latte intero, yogurt intero, yogurt alla frutta, latte condensato, panna, creme di yogurt	Latte parzialmente e totalmente scremato, yogurt magro bianco o alla frutta (0,1% di grassi)	Tutti i giorni
FORMAGGI	Formaggi stagionati tipo groviera, gorgonzola, fontina, formaggi fusi, sottilette, pecorino, grana	Formaggi freschi tipo ricotta vaccina, mozzarella, crescenza, fiocchi di latte	Una volta. Non più di 50/80 g per porzione.
CARNE	Carne cucinata con abbondante condimento. Evitare la carne grassa (anatra, costine...) e le frattaglie (fegato, rognone, cuore...)	Tutti i tipi di carne magra: petto di pollo, tacchino, coniglio, vitello, manzo magro, cavallo, maiale magro (lonza o filetto)	Tre volte
SALUMI	Salame, mortadella, coppa, pancetta	Prosciutto crudo magro, prosciutto cotto magro, bresaola, spek magro	massimo due volte
PESCI	Pesci conservati sott'olio (es. tonno), moderare il consumo di molluschi e crostacei (cozze, vongole, gamberi...)	Freschi o surgelati tipo sogliola, merluzzo, trota, dentice, orata. Tonno in scatola al naturale	Da due a quattro volte
UOVA	Uova fritte	Uova sode o alla coque o in frittata cotta senza condimento. Ricordate che l'albume è privo di colesterolo	Due uova la settimana
CONDIMENTI	Burro, lardo, strutto, margarina animale, olio di semi vari	Olio extravergine d'oliva, olio di semi di mais, olio di soia, olio di vinacciolo, margarine vegetali. Tutto in moderate quantità.	Tutti i giorni
PANE E SIMILI	Pane condito, fette biscottate, grissini, crackers	Pane comune, pane integrale, grissini all'acqua	Tutti i giorni
PATATE	Patate fritte	Patate lessate, patate al forno, purea di patate	
LEGUMI	Nessuno	Tutti	
PASTA O RISO O SEMOLINO O GNOCCHI DI PATATE	Nessuno. Sono vietati solo sughi elaborati	Pasta o riso o gnocchi al pomodoro o alle verdure, al ragù magro, risotto allo zafferano, pasta o riso in brodo vegetale o tipo minestrone	Tutti i giorni
TORTELLINI, RAVIOLI, CANNELLONI, ECC.	Tutti	Nessuno	
VERDURA	Verdura frita o cucinata con grassi animali	Tutti i tipi, cotta o cruda	Tutti i giorni
FRUTTA	Frutta secca	Tutta. In moderate quantità: banane, uva, fichi, kaki, frutta sciroppata	Tutti i giorni
BEVANDE	Nessuno	Acqua, thè, caffè, bibite zuccherate e succhi di frutta in quantità limitata. Moderare vino e birra.	Concesso un bicchiere di vino rosso a pasto
ZUCCHERO, MIELE, MARMELLATA	Nessuno	Tutti	Tutti i giorni senza eccedere
DOLCI, GELATI, GHIACCIOLI	Gelati o dolci confezionati con uova o burro o panna, biscotti frollini, biscotti farciti	Dolci fatti in casa senza burro, uova, panna, sorbetti alla frutta. Concessi a colazione biscotti secchi, Pavesini, Corn-flakes	
ACETO, LIMONE, AROMI, SPEZIE, SALE	Nessuno	Tutti. Limitare il consumo di sale da cucina	

Fonte: National Cholesterol Health Education Program

Rev. 3/14