










GINECEA
studio medico

Dieta anticolesterolo

Indicazioni dietetiche raccomandate dall'E.A.S.
(Società Europea dell'Arterosclerosi)

	Alimenti consigliati	Alimenti da assumere con moderazione	Alimenti da evitare
Cereali	Pane, fette biscottate, cracker integrali per colazione, pasta integrale, riso 		Cornetto, brioche 
Prodotti caseari	Latte scremato, formaggi molto magri (fiocchi di latte) 	Latte parzialmente scremato, formaggi medio grassi come camembert, ricotta, feta, yogurt magro (una volta alla settimana)	Latte intero, latte condensato, panna, yogurt intero, formaggi grassi 
Uova	Albume d'uovo	Uova intere (due alla settimana) 	
Zuppe	Consommé, minestre di verdure 		
Pesce	Ogni tipo di pesce bianco (alla griglia, al cartoccio, affumicato)	Pesce fritto in olio 	Uova di pesce, pesce fritto in oli o grassi di provenienza ignota o sconsigliati
Crostacei	Ostriche, capesante, cozze	Aragosta e scampi	Gamberoni, gamberi, calamari
Carne	Tacchino, pollo, vitello, cacciagione, coniglio, vitellino (evitare le parti grasse e con pelle) 	Manzo molto magro (fino a tre volte alla settimana) prosciutto crudo (solo parte magra), capretto (una o due volte alla settimana), salsicce di vitello o pollo, fegato (due volte al mese)	Anatra, oca, tutte le carni grasse, salsicce, pancetta, prosciutto crudo con grasso, prosciutto cotto, salame, pasticcio di carne, paté, pelle di pollame, sugo di carne 

GINECEA
T 02 62694750
F 02 93661733
E info@ginecea.it
V Solferino 35
www.ginecea.it
Milano



Alimenti consigliati**Alimenti da assumere con moderazione****Alimenti da evitare****Grassi**

Oli monoinsaturi: olio di oliva; oli polinsaturi: girasole, mais, noce, cartamo; margarine morbide (*non idrogenate*), fatte con oli ricchi in acidi grassi polinsaturi



Burro, sugna, lardo, olio di palma, margarine dure, grassi idrogenati, salse con panna o burro

**Frutta e verdura**

Tutte le verdure fresche e surgelate con preferenza ai legumi: fagioli freschi e secchi, lenticchie, ceci, mais, patate al cartoccio o bollite, tutti i tipi di frutta fresca o secca, frutta in scatola (*non zuccherata*)

Patate al forno o fritte in oli vegetali (*fino a due volte al mese*)



Patate al forno o fritte, verdure fritte in oli o grassi sconsigliati o di provenienza ignota, verdure salate o in scatola

Dessert

Sorbetti, gelatine, budini preparati con latte, scremato macedonia, meringa

Gelati, budini, frittella



Crema per pasticceria, crema con panna o burro

Cibi al forno

Pasticceria, biscotti con margarina od oli vegetali (*una o due volte alla settimana*)

Pasta frolla in commercio, biscotti, sfornati in commercio, snack

Dolci confezionati

Torrone, dolci bolliti



Marzapane

Cioccolato, caramelle al cioccolato o ripiene, snack al cocco

**Frutta secca**

Noci e castagne fresche

Mandorle, arachidi, pistacchi, noci secche



Noci di cocco, nocciole salate

Bevande

Tè, caffè istantaneo o da filtro, acqua minerale, analcolici, bevande dietetiche

Alcolici



Bevande al cioccolato Irish coffee

**Condimenti**

Pepe, senape, erbe, spezie, aceto, limone



Sale aggiunto, maionese

