

## CONSIGLI DIETETICI IN CORSO DI PROSTATITE

### CIBI CONSIGLIATI

- \*Verdure crude-cotte condite con olio ( no aceto, no limone)
- \*Brodi e passati vegetali (creme, cereali, semolino)
- \*Riso e pasta conditi con burro fresco, olio di oliva crudo
- \*Cereali integrali, crusca
- \*Grissini integrali e pane (tostato)
- \*Grassi vegetali
- \*Yoghurt, formaggi freschi e magri (stracchino, robiola, mozzarella)
- \*Pesci magri lessati o alla griglia
- \*Prosciutto crudo dolce, bresaola
- \*Miele
- \*Frutta
- \*Bibite analcoliche

### CIBI PERMESSI (con molto moderazione)

- \*Pasta asciutta in bianco o con sugo di pomodoro fresco
- \*Carni bianche e rosse arrostiti condite solo con olio di oliva crudo
- \*Prosciutto crudo salato
- \*Piselli freschi, pomodori
- \*Vini rossi a bassa gradazione alcolica
- \*Uova, funghi
- \*Latte parzialmente scremato
- \*Parmigiano (padano, reggiano)
- \*Agrumi, banane, castagne cotte
- \*The, caffè leggeri ( decaffeinati, deteinati)
- \*Birra analcolica

### CIBI PROIBITI

- \*Latte intero
- \*Tutti i formaggi stagionati, fermentati e piccanti
- \*Tutte le spezie (pepe, peperoncino, paprika, zenzero, curry, senape)
- \*Carni insaccate e cacciagione
- \*Condimenti piccanti
- \*Fritti e soffritti
- \*Tartufi
- \*Alimenti conservati, affumicati ed in salamoia
- \*Cacao, cioccolata, caffè, thè
- \*Vini bianchi e rossi ad alta gradazione alcolica
- \*Birra e superalcolici
- \*Verdure e legumi: fagioli, ceci, cipolle, radici amare, aglio, ravanelli, melanzane, peperoni, lenticchie