



SPEZIERIE PALAZZO VECCHIO

CONSIGLI ALIMENTARI PER MALATTIE EPATO-BILIARI, DISTURBI INTESTINALI, PER PROBLEMI DI STOMACO (METEORISMO, ULCERA, GASTRITE, ESOFAGITE, ERNIA IATALE) E PER SINDROMI ALLERGICHE:

Integratori alimentari della Spezierie Palazzo Vecchio Dott. Di Massimo che contengono principi attivi vegetali utili:

- **SILIEPATINA 80%:** Cardo Mariano – Carciofo – Tarassaco 60 cpr
- **TOTAL PROBIOTIC** 20 cpr
- **DOLO-BLOC:** Camomilla – Anice 60 cpr
- **GASTRALGINA REFLUSSOMUCINA:** Ficus Carica – Camomilla 60 cpr
- **METEOBLOC:** Anice – Carbone – Finocchio 60 cpr
- **IMMUNO 6:** Curcuma, Melograno, Rodhiola Rosea, Resveratrolo, Licopene, Coenzima Q10 60 cpr

Per un piano alimentare personalizzato, rivolgersi ad un Professionista dell'alimentazione e/o della nutrizione.

* si indicano le alternative possibili per ogni singolo alimento indicato sotto la voce "Consigliati".

ALIMENTI	CONSIGLIATI	PORZIONE GIORNALIERA*	NON CONSIGLIATI
LATTE E DERIVATI secondo tolleranza individuale e non nella fase acuta della malattia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Latte scremato (vaccino, ovino, caprino) ▪ Yogurt da latte magro, non zuccherato (vaccino, ovino, caprino) ▪ Yogurt da latte intero, non zuccherato (vaccino, ovino, caprino) 	125ml: un bicchiere 125ml: un vasetto 100ml: un vasetto piccolo	Latte intero, yogurt da latte intero (in fase acuta della malattia: qualsiasi tipo di latte)
UOVA	Tutte le cotture gradite tra: in camicia, alla coque, al pomodoro.	1 uovo massimo due volte a settimana	Sode, fritte, in frittata
CARNI-POLLAME-SELVAGGINA	Vitello, manzo, pollame, agnello, coniglio: scelte nelle parti più magre cucinate ai ferri, arrosto, senza sughi, bolliti.	100g a porzione	Maiale, selvaggina, carni confezionate e affumicate nonché carni grasse e con sughi
PESCE	Sia fresco che surgelato. Prediligere il pesce azzurro (come sgombro, alici, sardine), il salmone e il tonno poiché ricchi di acidi grassi omega 3.	150g a porzione	Pesce conservato sott'olio o in salamoia
SALUMI ED INSACCATI	Bresaola, prosciutto crudo o speck privato del grasso visibile, prosciutto cotto.	50g a porzione massimo 1 v/settimana	<u>Insaccati</u> (salame, mortadella, salsicce): uso sporadico e occasionale, porzione 50g.
FORMAGGI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Freschi: Formaggi molli non fermentati: ricotta, robiola, mozzarella, crescenza, scamorza, stracchino, quartirolo, taleggio, certosino. ▪ Stagionati: Tutti i tipi graditi 	80g porzione 40g a porzione	Burrata e mascarpone
PANE (e suoi sostituti) MINESTRE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pane privato della mollica, pane raffermo, pane tostato o biscottato, grissini, fette biscottate. ▪ Pasta (in piccole quantità da masticare bene), semolino, riso 		Pane di segale o integrale, crackers; prodotti integrali (secondo prescrizione medica).
VERDURE ED ORTAGGI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verdura da cuocere: asparagi, cavolfiori, cardi, cavoli, catalogna, carote, cime di rapa, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, melanzane, peperoni, spinaci, verze, zucca, zucchine, scorza nera. ▪ Verdura cruda secondo tolleranza individuale: cetrioli, insalate varie, pomodori, ravanelli. 	fino a 150g per razione fino a 50g per razione	
LEGUMI	Piselli, fagioli, ceci, lenticchie, fave, soia, cicerchie, lupini :Secchi Surgelati o cotti	50g a porzione 150g a porzione	



SPEZIERIE PALAZZO VECCHIO

ALIMENTI INDICATI PER LA POPOLAZIONE VEGETARIANA-VEGANA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tempeh: 1-2 volte a settimana ▪ Seitan: una volta a settimana ▪ Tofu: 1-2 volte a settimana ▪ Bevanda vegetale a base di soia ▪ Yogurt vegetale a base di soia ▪ Bevanda vegetale a base di mandorle ▪ Bevanda vegetale a base di riso 	50-70g a porzione, 30-40g a porzione, 100-120g a porzione, 125mL a porzione 100mL a porzione 125mL a porzione 125mL a porzione,	
FRUTTA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fresca di stagione ▪ Fichi, cachi, uva, banane ▪ Fresca ben matura (cruda o cotta): mele, pere, albicocche, pesche, banane, ciliegie, susine, uva, ananas, melone, pompelmo, mandarini ed arance se ben tollerate. 	100g a porzione 50g a porzione	Frutta sciroppata.
BEVANDE LONTANE DAI PASTI	Acqua naturale anche sotto forma di infusi, tisane, decotti, non zuccherati	Almeno 1,5l nell'arco della giornata	Vino, birra, caffè, liquori, bibite ed acqua gassata.
CONDIMENTI VARI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Olio evo ▪ Succo di pomodoro semplice e non molto cotto, olio di oliva a crudo e olio di semi, sale e zucchero in modeste quantità 	10g a porzione (un cucchiaino da minestra)	Salse piccanti, mostarde, maionese, senape, olive, lardo, pancetta, sottaceti, aromi, spezie, burro, dadi non vegetali.
DESSERT	1 volta a settimana, se graditi EVITARE: Dolciumi di pasticceria contenenti creme e liquori, cacao, cioccolato, torrone, burro.		

CONSIGLI DIETETICO-COMPORTAMENTALI

- Variare il più possibile le scelte alimentari per favorire l'appetito.
- Evitare il consumo di sughi pronti, salse da condimento (maionese, ketchup, salsa di soia..), dado per il brodo, alimenti conservati sotto sale o in salamoia, prodotti da forno sia dolci che salati, alimenti precotti freschi o surgelati, snacks salati e patatine. Evitare condimenti a base di grassi di origine animale (panna, burro, lardo, strutto) e prodotti ricchi in grassi idrogenati (margarine vegetali e prodotti da forno).
- Condimenti: preferire olio extravergine di oliva.
- Ridurre l'apporto di sodio: evitare di aggiungere sale alle pietanze. Esaltare i sapori utilizzando spezie, erbe aromatiche, odori, succo di limone, aceto, poco vino in cottura. Evitare di tenere la saliera in tavola. Salare l'acqua di cottura della pasta al momento finale.
- Metodi di cottura: preferire i più semplici (alla griglia, al vapore, la lessatura, in forno, al cartoccio, ai ferri, al piatto). Limitare le cotture elaborate (frittura, soffritti e mantecature, arrostiti, umidi, cotture alla brace).
- Evitare il consumo di bevande alcoliche (vino, birra, superalcolici).
- Evitare il consumo di dolci, miele, marmellata, cioccolato, caramelle e bevande zuccherine.
- Acqua: sorvegliarla durante la giornata anche sotto forma di infusi e lontana dai pasti principali per prevenire il precoce senso di sazietà.
- Piatto unico: Cereali (come pasta, riso, pane) abbinati ad un II piatto sono da considerare un piatto unico; esempi di piatti unici sono pasta e fagioli, spaghetti allo scoglio, pasta al ragù di carne. La pizza è un piatto unico: è possibile consumarla *1 volta a settimana* al posto di una porzione di formaggi freschi. Prediligere farciture semplici (ad es. margherita, vegetariana, ai funghi, napoli,..) ed abbinare la porzione di verdura e frutta.
- Per prevenire l'infiammazione intestinale è importante consumare quantità adeguate di fibra ogni giorno, da aumentare in modo graduale: si consiglia di consumare cereali integrali, prediligere la verdura cruda, i legumi, consumare frutta fresca e secca. Si consiglia di masticare bene e lentamente e di abbinare un'idratazione adeguata al consumo di fibra per evitare possibili effetti indesiderati, (costipazione e aggravamento della stipsi oppure alvo diarroico).
- Attività fisica: riduce il rischio di malattie croniche (tra cui l'obesità, il diabete, le malattie cardio-vascolari), migliora la motilità intestinale, aiuta a ridurre la pressione sanguigna e a migliorare l'assetto lipidemico. L'OMS raccomanda a tale scopo almeno 150'/settimana di attività aerobica moderata, divisi in sessioni di minimo 10 minuti al giorno, da unire anche ad esercizi per il rinforzo muscolo-scheletrico.

La presente scheda è stata redatta con la consulenza e la collaborazione di Isabella Ungureanu, studentessa magistrale in Scienza della Nutrizione Umana (UNIFI) e laureata in Dietistica (UNIFI).



SPEZIERIE PALAZZO VECCHIO

ALIMENTI SPECIFICAMENTE INDICATI PER L'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA-VEGANA

- Tofu: sostituto vegetale degli alimenti proteici di origine animale (formaggio, carne, pesce, uova), largamente utilizzato in Oriente. Naturalmente ricco in proteine, calcio, potassio, fosforo e vitamine del gruppo B. È noto come “formaggio vegetale” o “formaggio di soia” e può essere consumato direttamente al naturale oppure scottato in padella con poco olio evo (1 cucchiaino), condito con sughi semplici vegetali oppure può rappresentare l'ingrediente primario per la preparazione di secondi piatti (es. polpette di tofu).
- Tempeh: sostituto vegetale degli alimenti proteici di origine animale (formaggio, carne, pesce, uova), largamente utilizzato in Oriente. Naturalmente ricco in proteine, calcio, potassio, fosforo e vitamina B12. È noto come “carne di soia”. Può essere consumato saltato in padella per 10-15 minuti con poco olio evo ed utilizzato come ingrediente principale per la preparazione di secondi piatti, come ad esempio i sughi vegetali per condire la pasta.
- Seitan: alimento vegetale iperproteico e sostituto della carne. Deriva dalla lavorazione meccanica della farina di grano idratata. Costituisce il glutine, proteina naturalmente presente nel grano. Assolutamente sconsigliato nei soggetti affetti da celiachia o gluten sensitivity. Può essere utilizzato come ingrediente principale per cucinare il ragù vegano o vegetariano, per preparare hamburger oppure polpette, ma può anche essere saltato in padella con poco olio o cucinato sulla piastra.
- Bevanda vegetale a base di soia: da consumare in sostituzione del latte oppure dello yogurt di origine animale. Prediligere l'alimento senza zuccheri aggiunti.
- Yogurt vegetale a base di soia: da consumare in sostituzione dello yogurt oppure del latte di origine animale. Prediligere l'alimento senza zuccheri aggiunti.
- Bevanda vegetale a base di mandorle: da consumare in sostituzione del latte oppure dello yogurt di origine animale. Prediligere l'alimento senza zuccheri aggiunti.
- Bevanda vegetale a base di riso: da consumare in sostituzione del latte oppure dello yogurt di origine animale. Prediligere l'alimento senza zuccheri aggiunti.