



Dott.ssa Michela Padovani

Biologa Nutrizionista

Meridian Medical Center

Tel.: 349/5772249

Nome: Vincenzo

Cognome: Niespolo

31/05/2012

PRIMA COLAZIONE

BEVANDE CONSENTITE:

CAFFE'	
CAFFE' D'ORZO	
THE	
THE VERDE	X
TISANA O CAMOMILLA	X
LATTE VACCINO	X
YOGURT	X
LATTE DI CAPRA	X
YOGURT DI CAPRA	X
LATTE DI RISO	X

DOLCIFICANTI:

ZUCCHERO BIANCO	X
ZUCCHERO DI CANNA	X
MIELE	X
MALTO D'ORZO	
SCIROPPO D'ACERO	X

ALIMENTI CONSENTITI:

PANE

PANE BIANCO	
PANE BIANCO SENZA LIEVITO	
PANE BIANCO CON PASTA ACIDA	
PANE INTEGRALE	
PANE INTEGRALE SENZA LIEVITO	
PANE INTEGRALE CON PASTA ACIDA	
PANE DI FARRO	X
PANE DI FARRO SENZA LIEVITO	X
PANE DI FARRO CON PASTA ACIDA	X
PANE DI SEGALE	
PANE DI SEGALE SENZA LIEVITO	
PANE DI SEGALE CON PASTA ACIDA	
PANE DI MAIS	X
PANE DI MAIS SENZA LIEVITO	X
PANE DI KAMUT	X
PANE DI KAMUT SENZA LIEVITO	X

SI PUO' AGGIUNGERE

MARMELLATA	X
MARMELLATA CON DOLCIFICANTE	X
MARMELLATA SENZA ZUCCHERO	X
MARMELLATA DI CASTAGNE	X

YOGURT DI RISO	X
LATTE DI RISO INTEGRALE	X
YOGURT DI RISO INTEGRALE	X
LATTE DI SOIA	
YOGURT DI SOIA	
LATTE DI MANDORLE	X
LATTE D'AVENA	
SUCCO DI FRUTTA	X
SUCCO DI POMPELMO	X
	X
CENTRIFUGATI FRUTTA/VERDURA	X
FRUTTOSIO	X
GLUCOSIO	X
LATTOSIO	X
ASPARTAME	X
SACCARINA	X
SUCCO D'AGAVE	X

CRACKERS,FETTE E GALLETTE

CRACKERS NORMALI	
CRACKERS SENZA LIEVITO CHIMICO	
CRACKERS INTEGRALI	
CRACKERS INTEGRALI SENZA LIEVITO	
CRACKERS DI FARRO, AMARANTO	X
CRACK. DI FARRO, AMAR., SENZA LIEVITO	X
GALLETTE DI RISO	X
GALLETTE DI RISO INTEGRALE	X
GALLETTE DI MAIS	X
FETTE BISCOTTATE NORMALI	
FETTE BISCOTTATE SENZA LIEVITO	
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI	
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI SENZA LIEVITO	
FETTE BISCOTTATE DI FARRO	X
FETTE BISCOTTATE DI FARRO SENZA LIEVITO	X
BISCOTTI DI SEGALE, FARRO, KAMUT	X
BISCOTTI SENZA	X
FIOCCHI DI: RISO FARRO MAIS	X

MARMELLATA DI MIELE	X
MIELE	X
SCIROPPO D'ACERO	X
PASTA DI MANDORLE	X

META' MATTINA: FARE UNO SPUNTINO CON FRUTTA FRESCA ESCLUSA QUELLA NON TOLLERATA



Dott.ssa Michela Padovani

Biologa Nutrizionista

Meridian Medical Center

Tel.: 349/5772249

Nome: Vincenzo

Cognome: Niespolo

31/05/2012

PRANZO

ALIMENTI CONSENTITI:

PANE:		CRACKERS,FETTE E GALLETTE:	
PANE BIANCO		CRACKERS NORMALI	
PANE BIANCO SENZA LIEVITO		CRACKERS SENZA LIEVITO CHIMICO	
PANE BIANCO CON PASTA ACIDA		CRACKERS INTEGRALI	
PANE INTEGRALE		CRACKERS INTEGRALI SENZA LIEVITO	
PANE INTEGRALE SENZA LIEVITO		CRACKERS DI FARRO, AMARANTO	X
PANE INTEGRALE CON PASTA ACIDA		CRACK. DI FARRO, AMAR., SENZA LIEVITO	X
PANE DI FARRO	X	GALLETTE DI RISO	X
PANE DI FARRO SENZA LIEVITO	X	GALLETTE DI RISO INTEGRALE	X
PANE DI FARRO CON PASTA ACIDA	X		
PANE DI SEGALE			
PANE DI SEGALE SENZA LIEVITO		PATATE:	
PANE DI SEGALE CON PASTA ACIDA		GNOCCHI DI PATATE	
PANE DI MAIS	X	PATATE LESSATE O AL FORNO	X
PANE DI MAIS SENZA LIEVITO	X	GNOCCHI DI PATATE CON FARINA DI	X
PANE DI KAMUT	X		
PANE DI KAMUT SENZA LIEVITO	X		
PRIMI (DA CONDIRE CON VERDURE):		ZUPPE E ALTRI PIATTI:	
PASTA DI GRANO		MIGLIO CON VERDURE	
PASTA INTEGRALE		MINISTRONE DI VERDURE	X
PASTA DI FARRO	X	MINISTRONE CON CEREALI INTEGRALI	X
PASTA DI MAIS	X	MINISTRONE CON LEGUMI SENZA PATATE	
PASTA DI KAMUT	X	RISO BRILLATO CON VERDURE	X
PASTA DI GRANO SARACENO	X	RISO INTEGRALE CON VERDURE	X
RISO BRILLATO	X	ZUPPA D'ORZO CON VERDURE	
RISO INTEGRALE	X	ZUPPA DI FARRO CON VERDURE	X
PASTA DI RISO	X	POLENTA	X
BULGUR			
COUS COUS			

INIZIARE SEMPRE IL PASTO CON UN MISTO DI VERDURE CRUDE O COTTE

ESCLUDENDO QUELLE NON TOLLERATE

BEVANDE CONSIGLIATE: ACQUA NATURALE - TISANE SENZA ZUCCHERO - CAFFE' D'ORZO (SE TOLLERATO)

ELENCO LIEVITI:

LIEVITO DI BIRRA = LIEVITO NATURALE

PASTA ACIDA = LIEVITO NATURALE

PASTA ACIDA = FARINA FERMENTATA

LIEVITO CHIMICO = AMMONIO CARBONATO / CREMOR TARTARO

AGENTI LIEVITANTI / BICARBONATO DI SODIO

IMPORTANTE: USARE SOLO LE VERDURE TOLLERATE, NON ASSOCIARE QUALSIASI PROTEINA COME DERIVATI DEL LATTE, CARNE, PESCE,LEGUMI. NON MANGIARE FRUTTA DOPO IL PRANZO

**META' POMERIGGIO: FARE UNO SPUNTINO CON FRUTTA FRESCA ESCLUSA QUELLA NON TOLLERATA
(VEDI ELENCO)**



Dott.ssa Michela Padovani

Biologa Nutrizionista

Meridian Medical Center

Tel.: 349/5772249

Nome: Vincenzo

Cognome: Niespolo

31/05/2012

CENA

ALIMENTI CONSENTITI (CARNE):

CARNE DI MANZO	X
BRESAOLA DI MANZO	X
ROAST BEEF	X
POLLO ALLA GRIGLIA O ARROSTO	X
TACCHINO ALLA GRIGLIA O ARROSTO	X
VITELLO ALLA GRIGLIA O ARROSTO	X
CONIGLIO ALLA GRIGLIA O ARROSTO	X
CARNE DI CAVALLO	X
BRESAOLA DI CAVALLO	X
LOMBO DI SUINO	X
PROSCIUTTO CRUDO	X
CARNE DI PECORA	X
CARNE DI AGNELLO	X
STRUZZO	X
FARAONA	X
QUAGLIA	X

UOVA:

UOVA AL FORNO O IN TEGAME	X
FRITTATA DI VERDURE	X
UOVO DI QUAGLIA	X

FORMAGGI:

BURRO	X
FORMAGGIO DI LATTE VACCINO	X
YOGURT DI LATTE VACCINO	X
MOZZARELLA / STRACCHINO	X
RICOTTA DI LATTE VACCINO	X
PARMIGIANO	X
PROVOLONE, SCAMORZA, TOMINI	X
FORMAGGIO DI PECORA	X
RICOTTA DI PECORA	X
FORMAGGIO DI CAPRA	X

ALIMENTI CONSENTITI (PESCE):

DENTICE	X
PLATESSA	X
MERLUZZO	X
NASELLO	X
SOGLIOLA	X
ALIMUT	X
SGOMBRO	
SPIGOLA	X
TONNO	
TROTA	X
ORATA	X
SARDINA	
ROMBO	X
SALMONE	X
CODA DI ROSPO	X
ANGUILLA	X
ACCIUGHE	X
MOLLUSCHI (VONGOLE, COZZE, CAPESANTE)	X
CROSTACEI (GAMBERI, ASTICI, ARAGOSTA)	
CEFALOPODI (POLIPO, SEPPIA, TOTANO)	

LEGUMI:

FAGIOLO	
FAGIOLINI	
AZUKI (FAGIOLO ROSSO)	X
CECI	
PISELLI	
LENTICCHIE	
SOIA E DERIVATI TIPO: CARNE/FORMAGGIO	
FAVE	

**TUTTE LE PROTEINE POSSONO ESSERE ASSOCIATE SOLO ALLE VERDURE TOLLERATE
ESCLUDENDO QUALSIASI CARBOIDRATO**

BEVANDE CONSIGLIATE: ACQUA NATURALE - TISANE SENZA ZUCCHERO - CAFFE' D'ORZO (SE TOLLERATO)



Dott.ssa Michela Padovani

Biologa Nutrizionista

Meridian Medical Center

Tel.: 349/5772249

Nome: Vincenzo

Cognome: Niespolo

31/05/2012

ELENCO AROMI E CONDIMENTI

CONDIMENTI:

OLIO D'OLIVA	X	MARGARINA DI MAIS	X
OLIO DI MAIS	X	MARGARINA DI GIRASOLE	X
OLIO DI SEMI VARI	X	ACETO D'UVA O BALSAMICO	
OLIO DI SOIA		ACETO DI MELE	
OLIO DI VINACCIOLO	X	ACETO DI MIELE	
OLIO DI GIRASOLE	X	LIMONE	
OLIO DI ARACHIDE	X	DADO VEGETALE SENZA GLUTAMMATO	X
OLIO DI RISO	X		

AROMI:

SALE	X	AGLIO	X
SALE INTEGRALE	X	BASILICO	X
NOVOSAL O SALE IPOSODICO	X	ORIGANO	X
PEPE	X	ROSMARINO	X
PEPERONCINO	X	CUMINO	X
ERBA CIPOLLINA	X	PREZZEMOLO	X
CANNELLA	X		

ELENCO FRUTTA / VERDURA

VERDURA:

ASPARAGI	X
BIETOLA	X
BROCCOLI	X
CAVOLO	X
CAROTA	X
CARCIOFO	X
CETRIOLO	X
CICORIA / RUCOLA	X
CIPOLLA	X
FINOCCHIO	X
FUNGHI	X
LATTUGA ROMANA / LOLLO	X
MELANZANA	X
PEPERONE	X
POMODORO	X
RADICCHIO	X
RAVANELLO	X
SEDANO	X
SPINACI	X
ZUCCHINA	X

FRUTTA:

ALBICOCCA	X
ANANAS	X
ARANCIA	
BANANA	X
CASTAGNE	X
CILIEGIA	X
COCOMERO	X
FICO	X
FRAGOLA	X
LIMONE	
MANDARINO	X
MELA	X
MELONE	X
KIWI	X
PERA	X
PESCA	X
PRUGNA	X
UVA	X
	X
	X