

## **CONSIGLI ALIMENTARI**

### **LE LEGUMINOSE**

La Famiglia delle LEGUMINOSE comprende: arachidi, ceci, carrube, fagioli, fave, lenticchie, liquirizia, lupini, soia, piselli, tamarindo.

### **ALIMENTI DA ESCLUDERE**

Da escludere tutti i componenti della famiglia ed in particolare:

#### **ARACHIDI:**

Eliminare le arachidi fresche e tostate, il famoso burro di noccioline o definito burro di arachidi, l'olio di semi di arachide, attenzione ai prodotti confezionati se sott'olio ed al mandorlato perché quello scadente è fatto con le arachidi.

#### **CARRUBA:**

Eliminare la carruba e la cioccolata e la crema di carruba. Leggete gli ingredienti di alimenti confezionati.

#### **CECI:**

Eliminare i ceci e le minestre che li contengono, il passato di ceci, la farinata ligure, e tutti i prodotti che vengono confezionati con farina di ceci.

#### **FAGIOLI:**

Eliminare i fagioli e le minestre che li contengono, il passato di fagioli o di verdure se tra gli ingredienti ci sono i fagioli, tutte le pietanze che abbiano tra gli ingredienti i fagioli.

#### **LENTICCHIE:**

Eliminare lenticchie e tutte le minestre o i secondi piatti che le contengano.

#### **LIQUIRIZIA:**

Eliminare la liquirizia pura o facente parte del composto di caramelle o dolciumi, il gelato e la tisana di liquirizia, alcuni chewin gum, il thè di liquirizia.

#### **PISELLI:**

Eliminare i piselli e tutte le minestre o i passati di piselli o di verdura che li contengano, fate attenzione soprattutto ai preparati per minestrone acquistati e confezionati.

#### SOIA:

Attenzione per la soia ai prodotti preparati con la soia tipo bistecche o spezzatino di soia, la lecitina di soia, i dessert a base di soia, il formaggio tofu, il miso, la salsa di soia. Ma soprattutto per la soia bisogna diventare buoni lettori di etichette in quanto spesso tra i componenti dei cibi acquistati confezionati è inserita la soia e l'olio di soia. Non fidatevi dove è indicato olio vegetale.

#### TAMARINDO:

Eliminate le bevande al tamarindo, le caramelle e alcuni medicinali di cui è ingredienti.

### ALTERNATIVE

L'eliminazione dei legumi è facile. L'unico grosso inconveniente è la soia che viene usata in molti composti e l'olio di soia e di arachide che talvolta vengono usati per le verdure o il pesce sott'olio.

Andando al ristorante o acquistando cibi, piatti pronti (anche surgelati) o fritti, chiedete con quale tipo di olio sono stati preparati.

### SOSTITUTI DEI NUTRIENTI DEI LEGUMI

Poiché i legumi forniscono **minerali e vitamine** indispensabili al buon funzionamento dell'organismo e dell'equilibrio psicologico (CROMO, CALCIO, FOSFORO, MANGANESE, RAME, SODIO, SELENIO, ZOLFO. VIT. A, B1. B3, B5, B6, B12, K, ACIDO FOLICO, COLINA), suggeriamo di integrarli preferendo gli alimenti sotto elencati, compatibilmente con la presenza di altre intolleranze.

#### CEREALI

Avena, cereali integrali, crusca di riso, grano, granturco soffiato, germe e crusca di grano, grano saraceno, miglio, orzo, segale, pane di farina integrale, riso integrale.

#### CARNE

Lepre, maiale, vitello, tacchino.

#### PESCE

Acciughe, anguilla, aringa, baccalà, carpa, luccio, pesce azzurro, salmone, sardine, sgombero, spigola, tonno, trota, trota salmonata.

#### LATTICINI

Burro, formaggi, formaggi non fermentati, latte intero, latte in polvere, panna.

#### UOVA

#### MOLLUSCHI E CROSTACEI

Aragosta, caviale, gamberetti, ostriche.

#### VERDURE

Asparagi, barbabietole, broccoli, carota, cavoletti di Bruxelles, cardi, cavolo, cavolo riccio, cime di rapa, cipolle, funghi, indivia, lattuga, patate, peperoni pomodori, sedano, spinaci, verdure a foglia verde.

#### FRUTTA

Albicocche, aranci, avocado, banane, mela, melone, mirtilli, pere, pesche, pompelmo, prugne, uva passita.

#### FRUTTA SECCA

Anacardi, mandorle, nocciole, noci, noci brasiliane, pinoli, pistacchi, semi di girasole, semi di sesamo, semi di zucca.

#### ALTRO

Aglio, cioccolata amara, lievito di birra, margarina, melassa, pepe nero, polline, senape verde.