

## **CONSIGLI ALIMENTARI**

### **LE RUTACEE**

La Famiglia delle RUTACEE comprende: arancia, bergamotto, cedro, chinotto, lime, limone, mandarino, pompelmo.

### **ALIMENTI DA ESCLUDERE**

Da escludere tutti i componenti della famiglia ed in particolare:

#### **ARANCIA:**

bisogna eliminare il frutto in sé, le spremute d'arancia, le aranciate dolci e amare, le marmellate, le gelatine, le caramelle, alcuni chewin gum, i cioccolatini all'arancia, il gelato, i dolci all'arancia, la buccia d'arancia candita, i dolci che contengono i canditi (spesso si trova proprio la buccia d'arancia), i medicinali al gusto d'arancia l'acqua di fiori d'arancio, le creme e i prodotti di bellezza all'arancio e ai fiori d'arancio.

#### **BERGAMOTTO:**

bisogna eliminare il frutto in sé, il tè al bergamotto, i profumi e i prodotti di bellezza e di pulizia all'essenza di bergamotto.

#### **CEDRO:**

bisogna eliminare il frutto in sé, la cedrata, le caramelle, il gelato, il cedro candito, tutti i dolci che contengono i canditi fra i quali vi sia il cedro candito. Tutti i profumi e i prodotti di bellezza e di pulizia all'essenza di cedro.

#### **CHINOTTO:**

bisogna eliminare le bevande preparate con l'essenza di chinotto.

#### **LIME:**

bisogna eliminare il frutto in sé, il cocktail Dayquiri che è preparato col succo di lime.

#### **LIMONE:**

bisogna eliminare il frutto in sé, il succo, le limonate, il tè al limone, la maionese, tutte le pietanze preparate col limone, tipo fettine al limone, salse fricassea, il pesce al limone, le caramelle, il gelato, alcuni chewingum e tutti i prodotti di pulizia e di bellezza al limone.

#### **MANDARINO e MANDARANCIO:**

bisogna eliminare il frutto in sé, i gelati, le spremute, i medicinali al gusto di mandarino.

POMPELMO:

bisogna eliminare il frutto in sé, i succhi, le caramelle, il gelato e quei prodotti dietetici che lo contengono.

**ALTERNATIVE**

In sostituzione di questa frutta potete usare: ananas, anguria, avocado, albicocca, ciliegia, cotogna, fragola, lampone, mela, more, nespole, pera, pesca prugna, susina, banana, caco, cedro, datteri, fichi, melone, mirtilli, noce di cocco, pompelmo, ribes, uva, uva passita.

Poiché gli agrumi forniscono **minerali e vitamine** indispensabili al buon funzionamento dell'organismo e dell'equilibrio psicologico (CAROTENE, B1, B2, B3, B5, B6, ACIDO FOLICO, BIOTINA, VIT.C, E, P ), suggeriamo di integrarli preferendo gli alimenti sotto elencati, compatibilmente con la presenza di altre intolleranze.

CEREALI

Grano e riso integrale

CARNI

Maiale, montone, pollo

PESCE

Aringhe, salmone, tonno

LATTICINI

Formaggi non fermentati, latte

CROSTACEI

Gamberetti

UOVA

LEGUMI

Arachidi, fagioli, piselli, soia

VERDURA

Asparagi, broccoli, carote, cavoli, cipolle, funghi, lattuga, patate, peperoni verdi, pomodori, sedano, spinaci, verdura a foglia verde

FRUTTA

Albicocche, banane, ciliegie, fragole, mele, papaia, pepe, prugne, ribes, uva

FRUTTA SECCA

Mandorle, noci, nocciole

ALTRO

Bacche di rose, cacao, germe di grano, lievito di birra, olio di arachide, olio di mais, olio di oliva, semi di girasole