

CAFFE', THE', CACAO, COLA, MATE', KARKADE', GUARANA', ROSA CANINA, ROSA DI BOSCO

ALIMENTI DA ESCLUDERE

CAFFE':

Eliminare la bevanda in sé, i dolci, i gelati, le caramelle che lo contengono. Leggete attentamente gli ingredienti di alcuni medicinali che possono contenere caffeina.

THE':

Eliminare la bevanda in sé, il thè verde, il thè bianca, le bevande al thè.

CACAO:

Eliminare la cioccolata, i cioccolatini, i dolci, le pastine, i gelati, che lo contengono, la cioccolata in polvere, il latte preparato con la cioccolata o il cacao, i biscotti al cioccolato.

Poiché l'intolleranza ad uno di questi alimenti comporta l'eliminazione per un certo periodo anche degli altri appartenenti a questo gruppo, si deve ricordare che la Cola comporta l'eliminazione di tutte quelle bevande che la contengano, il Guaranà viene usato per alcuni medicinali dimagranti, la vitamina C in pastiglie o in polvere qualche volta viene ricavata dalla Rosa canina.

ALTERNATIVE

L'alternativa al caffè può essere il caffè d'orzo, in alternativa al thè si può scegliere una tisana.

Non assumendo CACAO perdete: CAROTENE, ACIDO FOLICO, VIT.E, B1, B2, B3, B6. Non assumendo il CAFFE' perdete la VIT. B3.

Suggeriamo di integrarli preferendo gli alimenti sotto elencati, compatibilmente con la presenza di altre intolleranze

CEREALI

Grano e riso integrale

CARNE

Maiale, manzo, montone, pollo

LATTICINI

Burro, formaggio, latte, panna

TUORLO D'UOVO

PESCE

Aringhe, salmone, tonno, gamberetti

VERDURE

Asparagi, broccoli, carote, cavolo, cipolle, crescione, indivia, lattuga, patate, pomodori, prezzemolo, sedano, spinaci, verdure a foglia verde, zucca

LEGUMI

Arachidi, piselli, fagioli, fagiolini, soia (tofu, miso)

FRUTTA

Albicocche, aranci, banana, fragole, mele, meloni, pere, pesche, prugne.

FRUTTA SECCA

Mandorle, noci, nocciole, semi di girasole

ALTRO

Burro di noccioline, olio di germe di grano, olio di oliva, olio di soia, olio di mais, olio di semi di girasole, olio di riso, olio di arachidi.