

TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI PER MOTIVI DI SALUTE

DIETA LEGGERA

Questa tipologia di dieta, più spesso denominata “dieta in bianco”, è **destinata ad utenti che necessitano di una alimentazione di facile digeribilità** in conseguenza di un periodo di convalescenza o perché affetti da disordini funzionali transitori dell'apparato digerente (*gastriti o enteriti di modesta entità*) o da chetosi secondarie a disordini alimentari.

Il principio di questa dieta è la **riduzione dei grassi**, soprattutto di origine animale e di quelli cotti ad alte temperature, e in alcuni casi (*alterazione dell'alvo*) la riduzione delle fibre alimentari (*secondo prescrizione medica*). Non è controindicata la presenza di pomodoro se sotto forma di un sugo leggero contenente solo modeste quantità di olio extravergine di oliva.

Se la condizione che ha chiesto questo tipo di dieta perdura oltre qualche giorno è bene richiedere una certificazione medica che definisca meglio la condizione di salute e la tipologia di dieta necessaria.

SE NEL MENÙ SI TROVA	È POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto	Pasta o riso all'olio o con pomodoro fresco con aggiunta di parmigiano reggiano o grana padano
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro	Riso o pastina in brodo vegetale con aggiunta di parmigiano reggiano o grana padano
Carne	Utilizzare carne magra bollita o ai ferri con aggiunta di olio crudo
Pesce	Sogliola, nasello, merluzzo al vapore o bollito con aggiunta di olio a crudo o succo di limone
Formaggi/uova/affettati	Prosciutto cotto sgrassato o carne/pesce come illustrato in precedenza
Contorni	Patate lesse, carote o altra verdura cotta
Frutta	Mela o banana o qualunque altra frutta fresca se espresso nel certificato
Dolcia/yogurt/gelato/budini	Frutta senza buccia, mousse di frutta o crackers

