














DIETA PER MALATTIE EPATO-BILIARI

NORME GENERALI

Su indicazioni del SERVIZIO DI DIETETICA dell'Ospedale Maggiore
Cà Granda di Milano diretto dal Prof. ENNIO GATTI

ALIMENTI	CONCESSI	NON CONCESSI
LATTE e DERIVATI 	latte magro, yogurt da latte magro. SECONDO LA TOLLERANZA INDIVIDUALE	latte intero, yogurt da latte intero, panna
UOVA 	SECONDO TOLLERANZA INDIVIDUALE in ASSENZA di alterazioni a carico delle vie biliari (CALCOLOSI)	
CARNI POLLAME 	vitello, manzo, pollame, coniglio, scelti nelle parti più magre, fegato, rognone cucinati ai ferri, arrosto senza sugo, bolliti. La pelle del pollame deve essere scartata dopo la cottura	carni semigrasse e grasse di maiale, agnello, oca, cervello
PESCE 	fresco o surgelato cucinato ai ferri, al forno, bollito, arrosto	anguilla, sgombri, sardine, aringhe, salmone; di tutti i crostacei e del pesce conservato sotto'olio
SALUMI INSACCATI 	prosciutto crudo o cotto privato del grasso visibile, bresaola	tutti gli altri
FORMAGGI e LATTICINI 	ricotta di vacca, robiolina, certosino, crescenza, mozzarella, scamorza, fior di latte, taleggio, quartiolo	tutti gli altri
PANE e SOSTITUTI GENERI di MINESTRA 	pane privato della mollica, pane tostato o biscottato, grissini, fette biscottate, crackers. Pasta, riso, semolino	pane condito, grissini, fette biscottate, crackers confezionati con grassi; prodotti integrali (secondo prescrizione medica)
VERDURE ORTAGGI 	asparagi, carote, carciofi, biette, fagiolini, patate, finocchi, zucchine, zucca, lattuga, cucinati preferibilmente bolliti e conditi con olio e limone o in purea. Verdure crude SECONDO TOLLERANZA INDIVIDUALE	cavoli, verze, crauti, cipolle, cavolfiori, rape, cetrioli, cime di rapa, cavoli di Bruxelles, scorzonera, catalogna, radicchio, peperoni, legumi: (ceci, piselli, fagioli, lenticchie, etc.)
GRASSI di CONDIMENTO 	olio di oliva o di semi, burro, margarina	lardo, strutto, pancetta
FRUTTA 	fresca e ben matura cruda o cotta, frutta sciropata	frutta secca e oleosa: (noci, nocciole, mandorle, arachidi, etc.)
DOLCIUMI e DESSERT 	marmellata, gelatina di frutta, biscotti secchi e altri dolci non farciti, budini e crema al latte magro	gelati, cioccolato, cacao, dolciumi farciti, creme all'uovo e dolci contenenti frutta secca
BEVANDE 	té, caffè leggero, acque minerali non gassate, succhi di frutta e spremute di frutta al naturale	vino, birra, liquori e tutte le bevande alcoliche
VARIE 	erbe aromatiche: basilico, origano, prezzemolo; brodo magro	spezie, sottaceti, olive, maionese e altre salse grasse in genere

N.B.: la confezione delle vivande in genere deve essere eseguita nel modo più semplice possibile usando modeste quantità di olio o burro, preferibilmente a crudo o poco cotti