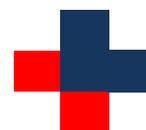




COMUNALE POMEZIA-ARDEA



ASL RM H
S.I.M.T. Servizio di Immunoematologia e
Medicina Trasfusionale

Gentile Donatore, considerato l'elevato valore del Colesterolo, riscontrato in occasione della sua ultima donazione, siamo a proporle una dieta, così di seguito riportata, la preghiamo di seguirla attentamente, in modo da confrontare i suoi valori in occasione della prossima donazione, prenotandola attraverso la segreteria dell'Avis allo 06.912.3007 o per email avispomeziaardea@libero.it

ALIMENTI	VIETATI	PERMESSI	quante volte in una settimana?
LATTE E YOGURT	latte intero, yogurt intero, yogurt alla frutta, latte condensato, panna, creme di yogurt	latte parzialmente scremato e totalmente scremato, yogurt magro bianco o alla frutta (0,1% di grassi)	tutti i giorni
FORMAGGI	Formaggi stagionati tipo groviera, gorgonzola, fontina, formaggini fusi, sottilette, pecorino, grana	Formaggi freschi tipo ricotta vaccina, mozzarella, crescenza, fiocchi di latte	1 volta. Non più di 50-80 gr. per porzione
CARNE	carne cucinata con abbondante condimento, evitare la carne grassa (anatra, costine...) e le frattaglie (fegato, rognone, cuore ...)	tutti i tipi di carne magra sono permessi: pollo (petto), tacchino, coniglio, vitello, manzo magro, cavallo, maiale magro (lonza o filetto)	3 volte
SALUMI	salame, mortadella, coppa, pancetta	prosciutto crudo magro, prosciutto cotto magro, bresaola, spek magro	1-2 volte. Non più di 50-70 g per porzione
PESCI	peschi conservati sott'olio (es. tonno), moderare il consumo di molluschi e crostacei (cozze, vongole, gamberi...)	freschi o surgelati tipo sogliola, merluzzo, trota, dentice, orata. Tonno in scatola al naturale	2-4 volte
UOVA	Uova fritte	Uova sode o alla coque o in frittata cotta senza condimento. Ricordate che l'albume è privo di colesterolo	n.2 uova/settimana
CONDIMENTI	burro, lardo, strutto, margarina animale, olio di semi vari	olio extravergine d'oliva, olio di semi di mais, olio di soia, olio di vinacciolo, margarine vegetali. IN MODERATE QUANTITA'	tutti i giorni
PANE e SIMILI	pane condito, fette biscottate, grissini, crackers	pane comune, pane integrale, grissini all'acqua	tutti i giorni
PATATE	patate fritte	patate lessate, patate al forno, purea di patate	
LEGUMI	nessuno	tutti	
PASTA O RISO O SEMOLINO O GNOCCHI DI PATATE	nessuno. Sono vietati solo se conditi con sughi elaborati	Pasta o riso o gnocchi al pomodoro o alle verdure, al ragù magro, risotto allo zafferano, pasta o riso in brodo vegetale o tipo minestrone.	Tutti i giorni

TORTELLINI, RAVIOLI, CANNELLONI, ECC.	tutti	nessuno	
VERDURA	verdura fritta o cucinata con grassi animali	tutti i tipi, cotta o cruda	tutti i giorni
FRUTTA	frutta secca	tutta. In moderate quantità: banane, uva, fichi, kaki, frutta sciroppata	tutti i giorni
BEVANDE	Nessuno	acqua, tè, caffè, bibite zuccherate e succhi di frutta in quantità limitata. Moderare: vino e birra	tutti i giorni Concesso n.1 bicchiere di vino rosso a pasto.
ZUCCHERO MIELE MARMELLATA	NESSUNO	TUTTI	Tutti i giorni Senza eccedere
DOLCI GELATI GHIACCIOLI	gelati o dolci confezionati con uova o burro o panna, biscotti frollini, biscotti farciti	dolci fatti in casa senza burro, uova, panna, sorbetti alla frutta. Concessi a colazione biscotti secchi Pavesini, Corn-flakes	
ACETO, LIMONE, AROMI, SPEZIE, SALE	NESSUNO	TUTTI. Limitare il consumo di sale da cucina	

Cordiali saluti

Il Direttore Sanitario

Dott.ssa Caterina Toriani Terenzi