

# DIETA O ALIMENTAZIONE IN BIANCO

## INDICAZIONI PER CERTIFICATI DIETE IN BIANCO

Gli Alimenti che compongono una dieta in bianco sono:

- ❖ Pane bianco tostato, pane bianco senza mollica, fette biscottate
- ❖ Pasta non integrale, riso, semolino
- ❖ Carni magre (manzo, pollame, vitello, ecc.)
- ❖ Pesce lesso o ai ferri
- ❖ Formaggi non fermentati (crescenza, fontina, mozzarella, ricotta, robiola)
- ❖ Uova in camicia
- ❖ Bresaola, prosciutto sgrassato (cotto o crudo)
- ❖ Carote, lattuga, patate, spinaci
- ❖ Albicocche, ananas, banana, limone, mele, pesche, pompelmo