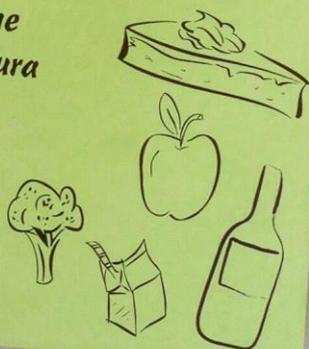




Consigli alimentari utili per te

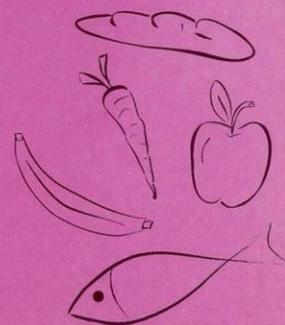
Cibi e bevande che accelerano il transito intestinale

Alcolici (vino, spumante, ecc)
Bevande gassate
Latte intero, panna
Formaggi grassi e fermentati
Dolci
Brodo di carne
Frutta e verdura
Cibi fritti
Carni grasse
Insaccati



Cibi e bevande che rallentano il transito intestinale

Cereali integrali
Pane, pasta, riso
Pesce cotto al vapore o lesso
Carni bianche
Carote crude
Mele crude
Banane
Patate



Cibi e bevande responsabili della formazione di gas

Pane, pasta o riso poco cotti
Legumi
Pesce fritto
Carni affumicate
Cavoli, cavolfiori, broccoli
(e tutti gli ortaggi di questa
famiglia)
Spezie, frutta secca
Bevande gassate
Birre, superalcolici
Formaggi freschi
Funghi



Cibi e bevande che provocano odore

Asparagi
Peperoni
Broccoli
Cipolle
Cavoli
Cavolfiore
Pesci grassi
Formaggi stagionati
Uova
Aglie
Legumi

