



PROTOCOLLO PER DIETA LEGGERA (comunemente definita "dieta in bianco")

La dieta leggera è rivolta ai soggetti che soffrono di ricorrenti stati di chetosi secondari a disordini alimentari, di gastriti, o gastroduodeniti, di enteriti in via di risoluzione o stati post-influenzali che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione.

Si tratta di confezionare una dieta quasi priva di grassi animali (vanno eliminati burro, uova, latte intero e latticini eccetto parmigiano e grana padano ben stagionati), carni grasse e salumi, dolci contenenti grassi animali e vegetali ad alto tenore di grassi saturi (come budino, creme, panna, gelato ecc...) e di cibi vegetali ad alto tenore di grassi (cacao, burro di arachidi, cioccolato in genere)

I condimenti vengono utilizzati a crudo per evitare scarsa digeribilità dei grassi alterati dalla cottura.

La dieta leggera può essere richiesta senza certificato medico fino ad un massimo di 3 giorni, dopo di che per proseguire è necessaria una documentazione medica.

Primi piatti:

- Pasta o riso asciutti o in brodo vegetale, conditi con olio e/o prezzemolo (se non ci sono controindicazioni mediche è possibile aggiungere un cucchiaino di formaggio grana o parmigiano)

Secondi piatti:

- Carne magra al vapore, alla piastra, lessata, al forno
- Pesce alla piastra, al vapore, lessato, alla piastra al forno
- Formaggio grana stagionato (eccetto nei casi in cui è richiesta dieta priva di latte)

Contorno:

- Carota o zucchine o patate cotte

Frutta:

- Mela o pera