

# Ecco alcuni modi semplici per ridurre i grassi saturi nella tua dieta giornaliera



Usa latte scremato  
nel tè o nel caffè.



Preferisci l'olio d'oliva  
alla margarina ed  
al burro.



Elimina tutto il grasso visibile  
sulla carne, prima di mangiarla.



Cucina la carne alla griglia  
anzichè friggerla.



Esamina la lista degli alimenti  
che puoi mangiare regolarmente  
o occasionalmente  
- come descritto nella Tabella -  
e cerca di resistere !



## Questa guida descrive in modo dettagliato quali cibi evitare e quali mangiare più spesso

Alimenti	Da preferire	Da assumere con moderazione	Da assumere solo occasionalmente
Grassi	Tutti i grassi devono essere limitati	Olio di oliva; olii e margarine ricchi in polinsaturi: girasole, mais, soia, arachidi, cartamo	Burro, lardo, strutto, margarine dure (a panetti), olii vegetali di origine non conosciuta, olii di semi vari.
Carni*	Pollo, tacchino, coniglio, vitello e manzo magro, cacciagione, prosciutto crudo magro, bresaola, speck.	Prosciutto cotto, maiale, agnello, carne in scatola.	Frattaglie, carni grasse, pancetta, cotichino, wüstel, salsicce, salumi, paté, carne macinata e hamburger confezionati, pasticci di carne, pollo con pelle, capocollo, mortadella, coppa.
Prodotti caseari e uova*	Latte scremato, yogurt magro, formaggi poveri in grassi (ricotta fresca di mucca); albume d'uovo.	Latte parzialmente scremato, formaggi a medio contenuto in grassi (caciotte fresche, parmigiano e mozzarella in piccole quantità), yogurt magro alla frutta; 1-2 uova intere a settimana.	Latte intero, crema, panna, formaggi ricchi in grassi (mascarpone, pecorino, provolone stagionato), yogurt intero.
Pesce	Ogni tipo di pesce bollito, in umido o al forno, tonno sott'olio (sgocciolato) o al naturale.	Pesce fritto, frutti di mare.	Uova di pesce (caviale).
Frutta, verdura e legumi	Ogni tipo di ortaggi sia freschi che congelati e in particolare, piselli, fagioli, ceci, lenticchie, minestrone, alcuni tipi di frutta fresca (mele, pere, nespole, fragole, albicocche, arance, pesche, lamponi).	Alcuni tipi di frutta fresca (banane, cachi, uva, fichi), patate.	Gateau e purea di patate, frutta sciropata, frutta secca.
Cereali	Pasta, riso parboiled, orzo.	Pane e farina bianca, riso, pasta all'uovo, fette biscottate comuni, pizza napoletana, polenta, gnocchi, grissini, crackers.	Pane all'olio, pizza ripiena.
Dolci e dolcificanti	Dolcificanti, acalorici (aspartame e saccarina)	Sorbitolo, fruttosio, miele.	Zucchero, marmellata, caramelle, creme, cioccolata, torrone, cornetti, torte, brioche, biscotti.
Altri alimenti	Erbe, aromi, mostarda, pepe, aceto, limone, succo di pomodoro.	Salse per condimento e maionese a basso contenuto calorico.	Condimenti a base di creme, formaggi, maionese.
Bevande	Thé, caffè, bevande dietetiche.	Vino, birra, spremute di frutta.	Succhi di frutta, Coca-cola, aranciata.

\*Alimenti il cui consumo va globalmente limitato; preferire, in sostituzione, legumi, ortaggi o pesce.

