

DIETA PRIVA DI SCORIE

Nella lista degli alimenti da prediligere troviamo:

- carne bianca o rossa, preferibilmente magra
- prosciutto crudo, privato del grasso visibile
- pesce, preferibilmente bianco
- cereali e derivati ad eccezione di quelli integrali o contenenti semi
- latte scremato
- formaggi poco stagionati, preferibilmente quelli freschi
- olio extravergine di oliva
- pasta ad eccezione di quella integrale
- miele
- acqua naturale
- succhi di frutta ben filtrati
- yogurt al naturale
- patate bollite
- uova
- tè, camomilla, tisane, bevande decaffeinat.