



DIETA PER PAZIENTI PORTATORI DI ENDOPROTESI

ALIMENTI

COLAZIONE E SPUNTINI:

CONSIGLIATI	SCONSIGLIATI
Latte o caffelatte + zucchero Caffè d'orzo + zucchero Fette biscottate con burro e marmellata Yogurt Uovo sbattuto con lo zucchero Biscotti primi mesi o tipo savoiardi o pavesini Dolce "tiramisù" Gelati cremosi (no noccioline, granelli, ecc...) Frappè	Pane, grissini o crackers non inzuppati

PRIMI PIATTI:

CONSIGLIATI	SCONSIGLIATI
Brodo di carne o vegetale con pasta Semolino Pastasciutta ben cotta (spaghetti o pasta di media misura) al pomodoro o olio o burro molto condita, ma senza formaggio grana grattugiato perché diventa filoso Crema di riso	Riso (ne asciutto ne in risotto) Gnocchi di patate Pasta piccola (stelline, risoni, ecc...)

SECONDI PIATTI:

CONSIGLIATI	SCONSIGLIATI
Carne o pollo o tacchino frullati Pesce al vapore + maionese Uova in camicia o frittata Prosciutto cotto non secco tritato Ricotta Stracchino o formaggini SOLO se aggiunti alle minestre Formaggio stagionato (grana, stravecchio, ecc...)	Polpette o polpettoni Uova sode Salumi crudi (prosciutto, sopressa, salame, ecc...)

CONTORNI:

CONSIGLIATI	SCONSIGLIATI
Purè di patate Patate, carote, zucchine lesse e condite con abbondante olio	Verdura cotta (coste, biette, spinaci, ecc...) Verdura cruda

BEVANDE:

CONSIGLIATE	SCONSIGLIATE
Acqua NON gassata (almeno 1 litro e mezzo al giorno) Tè, camomilla, caffè d'orzo, succhi di frutta Brodo di carne o vegetale A piacimento mezzo bicchiere di vino ai pasti principali	Superalcolici Bevande gassate Birra

E' prudente aggiungere olio crudo a tutti gli alimenti come pasta, carne e verdure per agevolare il passaggio del cibo.

E' importante seguire una dieta con pasti piccoli e frequenti (almeno 5 pasti al giorno con uno spuntino a metà mattina ed uno a metà pomeriggio) ed assumere nell'arco della giornata bevande per almeno due litri.

N.B. se il paziente è diabetico vanno eliminati tutti gli alimenti che contengono zucchero