

S.I.T. Servizio di Immunoematologia e Trasfusioni

Presidio Ospedaliero di Velletri tel. 06/96102263

Via O. Ginnetti, 1 00049 Velletri (Rm)

Egregio Donatore, in occasione dell'ultima donazione è stato riscontrato un aumento del valore del **Colesterolo**.
La preghiamo di effettuare per un periodo di **15-20 gg.** una dieta sugli alimenti elencati e permessi evitando quelli **proibiti**.

ORIENTAMENTO DIETETICO PER L'IPERCOLESTEROLEMIA

ALIMENTI CONCESSI

BEVANDE: Yogurt magro.

PRIMI PIATTI: Pasta glutinata, pasta di grano duro, riso, farina di riso, di frumento, di mais, di semolino.

CARNI MOLTO MAGRE: manzo, vitello, coniglio, pollo (senza pelle).

PESCE: luccio, polipi, seppie, dentice, merluzzo, sogliole, tonno fresco, trota, palombo.

FORMAGGI: fior di latte di mucca, stracchino, ricotta, fontina, caciotta fresca (non più di 100 gr. 2 volte alla settimana, in sostituzione di 100 gr. di carne)

UOVA: 1 uovo due volte alla settimana in sostituzione di 100 gr. di carne.

PANE: pane di frumento tipo casareccio, rosette, pane scuro.

BISCOTTI: secchi comuni.

ORTAGGI: tutti, legumi freschi, fagiolini, piselli, fave.

FRUTTA: fresca (tutta), frutta secca (datteri, prugne, albicocche, uva).

CONDIMENTO: olio di semi di girasole, olio di semi di mais e di arachidi, olio di oliva a crudo.

ALIMENTI DA EVITARE

BEVANDE: latte in polvere e condensato, caffè, alcolici.

CARNE: carne di oca, anitra, maiale, abbacchio grasso, manzo grasso, carni insaccate e conservate: pancetta, prosciutto cotto, mortadella, salame, salsicce, wurstel, carni in scatola, fegato e rognone.

PESCE: ostriche, fritture (tutte).

FORMAGGI: mascarpone, gorgonzola alla panna, formaggi alla panna in generale.

UOVA: (solo come da alimenti concessi).

PANE: panini allo strutto, crackers tipo Ritz.

BISCOTTI E DOLCI: cornetti, brioches, crostate dolci del commercio, panna, panna montata, crema di latte, gelati alla crema.

FRUTTA: castagne e avocado.

CONDIMENTI: burro, lardo, strutto.

ALTRI ALIMENTI: cioccolato, noci di cocco, brese di carne.