

INFORMAZIONI DIETA MALATTIA DIVERTICOLARE E DIVERTICOLITE

Dpz 24 Rev 04 del
18-06-18

Dieta giornaliera

Sono da eliminare:

- Cibi fritti e piatti che prevedono soffritti nella loro preparazione
- Insaccati
- Formaggi stagionati o piccanti
- Uova e maionese
- Grassi animali (burro, strutto, lardo, panna ecc.) e margarine
- Carne in scatola
- Cibi sotto sale
- Bevande alcoliche
- Bevande gassate
- Dadi per il brodo
- Dolci e prodotti di pasticceria
- Cioccolata, prodotti a base di cacao e caffè
- Tutti i cibi che contenendo piccoli semi possono causare ristagno di cibo nei diverticoli (es: fichi, kiwi, pomodori con semi, panini con sesamo ecc)

Consigli alimentari:

Colazione:

Si può scegliere tra:

Tè o latte di riso o latte di avena o orzo con 2 o 3 fette biscottate e marmellata senza zucchero o gallette di riso e marmellata senza zucchero.

È consigliabile assumere ogni mattina fermenti lattici.

Merenda di metà mattina:

- Se possibile mangiare una tazza di crema di riso fatta in casa (una tazzina di riso integrale e 7 tazzine di acqua. Far cuocere a fuoco lento per circa 2 ore e passare al setaccio o al passapomodoro. Condire con un cucchiaino di crema di nocciole senza zucchero o con sale, olio e aceto)
- Panino di farina di grano duro con tonno o con prosciutto magro senza conservanti.

Merenda di metà pomeriggio:

- Frutta di stagione (escludendo quelle già dette)

Bere, tutti i giorni (dopo pranzo o dopo cena) un infuso a base di semi di finocchio.

IPOTESI DI REGIME ALIMENTARE

I GIORNO	Pranzo	Pasta di semola alle verdure senza panna Merluzzo lessato Zucchine lessate
	Cena	Minestrina vegetale Una fettina di petto di pollo Due carote lessate
II GIORNO	Pranzo	Pasta di semola condita con pomodoro e basilico Coniglio al tegame

INFORMAZIONI DIETA MALATTIA DIVERTICOLARE E DIVERTICOLITE

 Dpz 24 Rev 04 del
 18-06-18

		Purea di carciofi
	Cena	Minestrina in acqua condita con olio Fettina di carne di vitella Zucchine lessate
III GIORNO	Pranzo	Minestra di legumi (non più di 30 g) e cereali Stracchino Finocchi crudi o lessati
	Cena	Merluzzo lessato Misto di verdure cotte a vapore
IV GIORNO	Pranzo	Pomodori al forno ripieni di riso integrale Petto di pollo alla griglia Carote tagliate sottili e condite in insalata o cotte
	Cena	Polpette di carne mista magra al pomodoro Finocchi lessi o gratinati
V GIORNO	Pranzo	Risotto integrale di zucchine Due uova sode Zucchine gratinate
	Cena	Minestra vegetale Sogliola lessata Carote, zucchine lessate
VI GIORNO	Pranzo	Pasta corta con pomodoro e basilico Carciofi in padella
	Cena	Zuppa di cereali e legumi (non più di 30 g) Verdure di stagione
VII GIORNO	Pranzo	Pasta al sugo di pesce (meglio se pesce azzurro) Verdure di stagione
	Cena	Minestrone di sola verdura Petto di pollo al tegame Finocchi lessati

- ogni verdura va condita solamente con olio extravergine di oliva e poco sale marino integrale
- le verdure vanno mangiate sempre prestando attenzione a eventuali dolori addominali
- ad ogni pasto può essere mangiato pane integrale o pane di farina di grano duro; il pane non deve mai essere mangiato troppo fresco e mai appena sfornato ancora caldo.

Il **pranzo** sarà strutturato in un primo piatto, un secondo, un contorno e del pane alternando le pietanze proposte di seguito e tenendo presente che per i secondi piatti è necessario alternare carne bianca, pesce, carne rossa (in piccola quantità) e formaggi (solo magri).

La **cena** prevederà un secondo, un contorno e del pane sempre alternando carne bianca,



Aut. San. D.D. n. 52404 del 21/12/2001
Accreditamento Istituzionale
Rilasciato dalla Regione Umbra



Organismo accreditato da ACCREDITA
UNI EN ISO 9001:2015
UNI EN ISO 14001:2015
Certificato n. 12493
Register Number IT-40740

INFORMAZIONI DIETA MALATTIA DIVERTICOLARE E DIVERTICOLITE

Dpz 24 Rev 04 del
18-06-18

pesce e, più raramente, formaggi e carne rossa (quando gradito anche del minestrone vegetale).

I cibi contenenti fibre dovranno essere inseriti gradualmente fino a garantire un buon livello giornaliero

PRIMI PIATTI

1. pasta al sugo di pomodoro con o senza carne, pasta alle verdure (es. asparagi, carciofi ecc), minestra con acqua e olio o brodo di verdure (mai con il dado).
2. minestrone misto di legumi (30 g) e cereali, pasta e zucca, minestrone senza pasta con pezzetti di pane tostato di farina di grano duro, minestrone solo vegetale, pasta lunga o corta condita con sole verdure senza panna.
3. risotto integrale alle vongole, insalata di riso integrale senza tonno né Wurstel, risotto integrale al sugo di pomodoro, risotto agli asparagi, risotto integrale con carciofi o alle verdure di stagione.

SECONDI PIATTI

1. carne magra di vitella arrostita, carne di vitella in pizzaiola, spezzatino di vitella, brasato di manzo, involtini ripieni di verdure, polpettone al forno (due fette), polpette di carne, carne di vitella arrotolata con ripieno di verdura, scaloppina di pollo al limone o al vino, pollo arrostito senza pelle, coniglio arrosto, petto di tacchino arrostito o al succo di limone, carne bianca arrostita, lessa o a vapore.
2. spiedini di pesce arrostiti, pesce magro arrostito (merluzzo, cernia, nasello, dentice, orata ecc), filetti di sogliola alla mugnaia, merluzzo lessato, filetti di sogliola arrostiti seppie con piselli, insalata di mare fatta in casa, zuppa di pesce, seppioline in padella, calamari ripieni.
3. ricotta, caciottina fresca, stracchino, Bel Paese, mozzarella, fior di latte, provola, parmigiano.
4. sformato di patate, sformato di zucchine, sformato di carciofi, involtini di melanzane o di lattuga, parmigiana di melanzane, verdure ripiene cotte al forno.

CONTORNI

Verdura cotta con moderazione per bietola, spinaci, erba di campo, radicchio, ecc. asparagi lessi conditi con olio e limone, carciofi lessi, al tegame e gratinati, carote lesse, cipolline in agrodolce, fagiolini lessi, finocchi crudi, lessi o gratinati, funghi arrosto o trifolati, melanzane alla griglia o al forno senza ripieno, pomodori cotti senza semi, zucchine lesse o al forno

Durante i periodi in cui si hanno dolori addominali (diverticolite) eliminare completamente:

1. insaccati
2. legumi
3. cavoli e affini
4. latte e latticini



Aut. San. D.D. n. 52404 del 21/12/2001
Accreditamento Istituzionale
Rilasciato dalla Regione Umbra



Organismo accreditato da ACCREDITA
UNI EN ISO 9001:2015
UNI EN ISO 14001:2015
Certificato n. 12493
Register Number IT-40740

INFORMAZIONI DIETA MALATTIA DIVERTICOLARE E DIVERTICOLITE

Dpz 24 Rev 04 del
18-06-18

5. uva, ciliege e fichi
6. frutta secca
7. alimenti integrali o con fibre aggiunte
8. dolci lievitati

Approvazione Direttore Sanitario

Data
18-06-2018