



BEVANDE

- Acqua minerale
- Bevande dolci analcoliche
- Birra analcolica
- Birra
- Aperitivi analcolici
- Muffin
- Maccheroni al formaggio
- Spaghetti al pomodoro
- Panna acida
- Frullato
- Gelato
- Fiocchi di latte
- Succo d'arancia e limone, limonata
- Succo di pompelmo
- Succo di mirtillo rosso
- Pomodoro

VERDURA

- Carote
- Cavolo
- Piselli
- Broccoli
- Fagiolini
- Patate al forno
- Aglio
- Cipolla cotta
- Porro
- Crauti
- Scalogno
- Manzo tritato, magro
- Insalata di pollo
- Uova strapazzate al burro
- Uova al tegamino
- Frittura di pesce
- Insalata di tonno
- Hot dog di manzo o suino
- Prosciutto
- Burro di arachidi
- Fagioli al forno

CARNE E LEGUMI

- Manzo tritato, magrissimo
- Roast beef
- Petto di pollo senza pelle
- Albume d'uovo (o sostituto dell'uovo)
- Pesce fresco cotto senza aggiunta di grassi

GRASSI, OLII, DOLCI

- Cioccolata
- Patatine fritte
- Biscotti al burro
- Brownies
- Patatine di mais
- Bombolone
- Condimento cremoso per insalata, olio
- Ketchup
- Biscotti con pochi grassi
- Patatine cotte al forno
- Biscotti senza grassi
- Caramelle gelatinose
- Rondelle di liquirizia
- Condimento per insalata con pochi grassi

LATTE E DERIVATI

- Formaggio spalmabile magro
- Feta
- Formaggio di capra
- Panna acida magra
- Formaggio di soia con pochi grassi
- Yogurt
- Latte parz. scremato
- Latte scremato
- Yogurt gelato
- Fiocchi di latte magri
- Formaggio a pasta dura
- Yogurt

CARBOIDRATI

- Pane integrale e bianco
- Pane con farina di mais
- Riso integrale e bianco
- Cuscus
- Galette
- Pretzel
- Dolce di riso
- Corn flakes glassati
- Cereali a base di crusca



FRUTTA

- Mela fresca
- Mela secca
- Succo di mela
- Banana
- Succo d'arancia a basso acidità
- Sidro di mela
- Sidro di mela
- Pesca
- Mirtilli
- Lamponi
- Fragole
- Uva
- Mirtilli rossi secchi

La capacità di tollerare i cibi presenti nell'elenco varia da persona a persona. Occorre prestare molta attenzione alle porzioni che si consumano e ricordarsi le quantità che il nostro stomaco è in grado di tollerare.

I CIBI SÌ E I CIBI NO PER IL BRUCIORE DI STOMACO

- Rosso** Da evitare
- Giallo** Consumare con moderazione
- Verde** Nessun problema



MILK

