

INDICAZIONI DIETETICHE PER LA COMUNITÀ ISLAMICA

ALIMENTI PROIBITI

Maiale
Insaccati di maiale
Alcool (Aceto, Vino)
Molluschi
Crostacei

ALIMENTI PERMESSI

Uova
Formaggi
Pesce con squame
Carni: pollo, tacchino, bovino, agnello, coniglio

INDICAZIONI DIETETICHE PER LA COMUNITÀ EBRAICA.

- 1 - Latticini e prodotti della carne non possono essere consumati nello stesso pasto: un pasto deve contenere o solo carne o solo latticini.
- 2 - Solitamente la carne ed i latticini vengono consumati utilizzando posate e piatti distinti.
- 3 - Durante la Pasqua degli Ebrei (8 giorni) sono proibiti prodotti lievitati. I piatti e le posate che vengono utilizzati non devono avere avuto contatto con cibi lievitati.
- 4 - Ogni prodotto che non sia latticino o carne (frutta, verdura, pesce, uova) è considerato neutrale e può essere consumato in ogni momento del pasto con ogni cibo.

ALIMENTI PROIBITI

Pane condito con grasso animale.

Latticini e carne nello stesso pasto

Formaggi prodotti con caglio animale

Uova di animali che mangiano altri animali
O uova che contengano sangue

Crostacei e molluschi

Grasso animale

Alimenti o bevande che contengano
gli additivi e ingredienti di seguito elencati,

ALIMENTI PERMESSI

Pane e cereali di tipo comune (pagnotta, rosetta) sono considerati neutrali se non al latte o i'n abbinamento con il lane, altrimenti vengono considerati prodotti derivati del latte.

Latte e formaggio: latte fresco di giornata e formaggi.

Formaggi prodotti con caglio microbico o di sintesi.

Uova di gallina, purché esenti da contaminazioni ematiche

Carne e pollame (bovina, di pecora, di capra, di cervo). Onesti animali devono essere macellati in adatto macello e il sangue deve essere rimosso con procedure di bagno maria e sale).

Pesce di mare: solo pesce con pinne e lisce.

Olii vegetali (con esclusione di olii di semi vari e di vinacciolo); burro quando non abbinato a carni, Verdura e frutta.

Dolci: quelli con latte sono considerati facenti parte dei prodotti derivati dal latte; tutti quelli senza latte sono considerati cibi neutrali; la gelatina Kosher è considerata neutrale.

Alimenti o bevande che contengano
gli additivi e ingredienti di elencati

VEGETARIANI: LATTO – OVO

Sostituzioni consigliate sui secondi piatti:

Pietanze di carne, affettati, pesce: Sostituire con n° 1 uovo, 50 gr. Di formaggio (caciotta o ricotta), legumi

INTOLLERANZA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO

ALIMENTI PROIBITI

Latte intero, scremato
parzialmente scremato, condensato,
latte adatti per l'infanzia, latticini e derivati

Biscotti, biscotti per l'infanzia
fette biscottate, pane e tutti i prodotti con
aggiunta di latte, burro, panna, ecc, tortellini
ravioli e cannelloni

Carne bovina(vitello, vitellone, manzo), tutti i
Prodotti già pronti come salsicce, polpette,
Polpettone
Bresaola, prosciutto cotto, mortadella, salumi,
wurstel e tutti gli alimenti a base di carne in
confezione sotto vuoto

Tutti gli alimenti precucinati

Burro, margarina con aggiunta di
latte e burro

Caramelle, cioccolato, gelati, merendine, budini
torte, tutti i prodotti con aggiunta di latte o
creme di latte

Dadi da brodo, polveri pronte per la
prima colazione, precucinati

Tutti quelli in scatola

ALIMENTI PERMESSI

Latte vaccino:

Cereali e derivati:

Farine di grano, pasta, riso, semolino
di grano e di riso, orzo, avena e fecole
senza aggiunta di latte

Carne

Carne pollo, agnello, coniglio, cavallo,
tacchino, maiale

Prosciutto crudo, bresaola di cavallo

Pesce

Tutti i pesci freschi e surgelati

Olii e grassi

Olio extravergine di oliva

Prodotti zuccherini

Ogni tipo, purché privo di latte, panna, burro. Ecc

Alimenti vari

Succo di frutta e di verdura, ogni tipo di the,
acqua, aranciata, coca cola, camomilla,
cacao puro, orzo solubile

Legumi

Tutti quelli freschi, surgelati e secchi

Frutta

Tutta la fresca, surgelata e secca

Uova

Ogni varietà senza latte, burro, ecc

Verdura e ortaggi

Tutta quella fresca e surgelata, senza
aggiunta di burro, latte, panna e formaggio

CELIACHIA (sensibilità al glutine)

ALIMENTI PROIBITI

Tutti gli alimenti prodotti con farine di frumento, segale, orzo, avena, triticale

Pasta fresca, secca, farcita, gnocchi di patate, semolino, pizza, pane, biscotti, focaccia, grissini, crackers, fette biscottate

Alimenti addizionati con malto e/o con amido

Tutti i prodotti del commercio preparati con farine vietate o di cui non si conosce la composizione (alimenti in scatola, precotti, dessert, surgelati, bevande)

Dolci, gelati, caramelle, cioccolato, gomme, da masticare, contenenti malto, amido o alimenti di cui non si conosce la composizione

Lievito di birra

Formaggini, sottilette, yogurt ai cereali

Insaccati (mortadella, wurstel, salami), carni impanate, polpette

Dadi, estratti di carne

Succhi di frutta

Margarina, olio di semi vari germi di grano

ALIMENTI PERMESSI

Alimenti a base di riso, mais, tapioca, soia, miglio, midollo di palma, fecola di patate, farina di grano saraceno puro.

pasta e biscotti dietetici, pane e grissini con farine di mais, tapioca o fecola di patate

Thè, caffè, bevande gassate, vino

Marmellate, miele, zucchero, cacao puro, gelati preparati in casa, caramelle solide, liquirizia pura gelatine di frutta

Lievito chimico

Latte fresco e UHT, formaggi, panna, yogurt (interi e alla frutta)

Carne, pesce, uova, prosciutto crudo e cotto, bresaola

Verdure

Frutta fresca, sciroppata, secca

Burro, olio di oliva, di mais, di arachidi, di soia di girasole

Per le sostituzioni utilizzare esclusivamente prodotti dietetici e prodotti del commercio privi di glutine, per i quali ultimi, è disponibile presso l'Associazione italiana Celichia il "Prontuario prodotti senza glutine in commercio"

TUTTE LE PIETANZE PER I BAMBINI CELIACI DOVRANNO ESSERE CONSERVATE, PREPARATE E COTTE SEPARATAMENTE DA QUELLE DESTINATE AGLI ALTRI UTENTI