

ALLEGATO 7 : DIETE SPECIALI

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

ALIMENTI PERMESSI

Pane e cereali di tipo comune (pagnotta, rosetta) sono considerati neutrali se non al latte o i'n abbinamento con il latte, 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

Crostacei e molluschi

procedure di bagno maria e sale).

Pesce di mare: solo pesce con pinne e lisce.

Grasso animale

Oli 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 seguito elencati, elencati

Alimenti o bevande che contengano gli additivi e ingredienti di

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

ALIMENTI PERMESSI

Latte vaccino:

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

Cereali 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

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

Carne

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

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

Prosciutto crudo, bresaola di cavallo

confezione sotto vuoto

Pesce

Tutti gli alimenti precucinati

Tutti i pesci freschi e surgelati

Olii e grassi

Burro, margarina con aggiunta di latte e burro

Olio extravergine di oliva

Prodotti zuccherini

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

Ogni tipo, purché privo di latte, panna,

Alimenti vari

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

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

Legumi

Tutti quelli in scatola

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, soia, segale, orzo, avena, triticale

Pasta fresca, secca, farcita, gnocchi di patate, con farine semolino, pizza, pane, biscotti, focaccia,

ALIMENTI PERMESSI

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

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

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)

Thè, caffè, bevande gassate, vino

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

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

Lievito di birra

Lievito chimico

Formaggini, sottilette, yogurt ai cereali
yogurt

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

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

Carne, pesce, uova, prosciutto crudo e
bresaola

Dadi, estratti di carne

Verdure

Succhi di frutta

Frutta fresca, sciroppata, secca

Margarina, olio di semi vari germi di grano
di soia

Burro, olio di oliva, di mais, di arachidi,
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