

**La tabella che segue, si pone l'obiettivo di indicare una guida sulla corretta scelta degli alimenti, nel caso in cui ci siano problemi di colesterolo alto.**

	<b>PERMESSI</b>	<b>DA MODERARE</b>	<b>DA EVITARE</b>
<b>Cereali</b>	Pane, fette biscottate, cracker integrali, cereali integrali per colazione, pasta integrale, riso		Cornetto, brioche
<b>Prodotti caseari</b>	Latte scremato, formaggi molto magri (fiocchi di latte)	Latte parzialmente scremato, formaggi medio grassi come camembert, ricotta, feta, yogurt	Latte intero, latte condensato panna, yogurt intero, formaggi grassi
<b>Uova</b>	Albume d'uovo	Due uova intere a settimana	
<b>Zuppe</b>	Consommè, minestre di verdure		
<b>Pesce</b>	Ogni tipo di pesce bianco e grasso (alla griglia, al cartoccio, affumicato)	Pesce fritto in olio	Uova di pesce, pesce in oli o grassi di provenienza ignota o sconsigliati
<b>Crostacei e mitili</b>	Ostriche, capesante, cozze	Aragosta, scampi	Gamberoni, gamberi, calamari
<b>Carne</b>	Tacchino, pollo, vitello, cacciagione, coniglio, vitellino (evitare le parti grasse e con pelle)	Manzo molto magro, prosciutto crudo (solo la parte magra), capretto (una o due volte a settimana), salsicce di vitello o di pollo, fegato due volte al mese	Anatra, oca, tutte le carni grasse, salsicce, pancetta, prosciutto crudo con grasso, prosciutto cotto, salame, pasticcio di carne, patà, pelle di pollame, sugo di carne
<b>Grassi</b>		Oli monoinsaturi (olio di oliva), oli polinsaturi (girasole, mais, noce, cartamo), margarine morbide (non idrogenate), fatte con oli ricchi in acidi grassi polinsaturi	Burro, lardo, olio di palma, margarine dure, grassi idrogenati, salse con panna o burro
<b>Frutta e verdura</b>	Tutte le verdure fresche e surgelate preferenza ai legumi: fagioli freschi e secchi, lenticchie, ceci, mais, patate al cartoccio o bollite, tutti i tipi di frutta fresca o secca, frutta in scatola (non zuccherata)	Patate al forno o fritte in oli vegetali	Patate al forno o fritte, verdure fritte in oli grassi sconsigliati o di provenienza ignota, verdure salate in scatola
<b>Dessert</b>	Sorbetti, gelatine, budini	Gelati, budini, frittelle	Crema per pasticceria,

	preparati con latte scremato, macedonie, meringa		crema con panna o burro
<b>Cibi al forno</b>		Pasticceria, biscotti con margarina od oli vegetali	Pasta frolla in commercio, biscotti, sformati in commercio, snack
<b>Dolci confezionati</b>	Torrone, dolci bolliti	Marzapane	Cioccolato, caramelle ripiene o al cioccolato, snack al cocco
<b>Frutta secca</b>	Noci e castagne, se fresche	Mandorle, arachidi, pistacchi, noci secche	Noce di cocco, nocciole salate
<b>Bevande</b>	Tè, caffè istantaneo o da filtro, acqua minerale, analcolici, bevande dietetiche	Alcolici	Bevande al cioccolato, irish coffee
<b>Condimenti</b>	Pepe, senape, erbe, spezie, aceto, limone		Sale aggiunto, maionese