

# Alimenti consentiti dalla Dieta dei Carboidrati Specifici

(è importante che ogni alimento consentito venga testato personalmente)

## CIBI NON CONSENTITI

### Carni:

- » Bacon
- » Bresaola
- » Cotiche
- » Carni processate
- » Carni affumicate
- » Carni in scatola
- » Lardo
- » Maiale
- » Mortadella
- » Pancetta
- » Prosciutto
- » Salame

### Latte e Derivati:

- » Derivati del latte in polvere
- » Feta
- » Formaggi cremosi
- » Formaggio di capra
- » Formaggi fermentati
- » Formaggi industriali
- » Gelato
- » Latte di mucca, capra ecc...
- » Lattosio in polvere
- » Mozzarella
- » Panna
- » Proteine del latte
- » Yogurt confezionato

### Pesce:

- » Conserve di pesce
- » Salmone affumicato non selvaggio

### Proteine vegetali:

- » Ceci
- » Fagioli borlotti
- » Fagioli cannellini
- » Fagioli mung
- » Fagioli occhio nero
- » Fave
- » Tutti i tipi di fagioli non elencati tra i consentiti
- » Farina di fagioli
- » Farina di ceci e fave
- » Farina di piselli
- » Germogli di soia
- » Lecitina di soia
- » Piselli
- » Proteine della canapa e polvere di canapa
- » Proteine idrolizzate
- » Semi di canapa
- » Soia e tutti i derivati
- » Tofu
- » Yogurt o budini di soia

## CIBI CONSENTITI

### Carni:

- » Agnello
- » Capretto
- » Cavallo
- » Coniglio
- » Manzo
- » Pollo e pollame

### Latte e Derivati:

- » Cagliata di ricotta
- » Formaggio da latte crudo bio fresco o media stagionatura
- » Quark senza lattosio
- » Parmigiano (invecchiato almeno 36 mesi)\*
- » Yogurt fatto in casa\*

### Pesce:

- » Acciughe
- » Molluschi
- » Pesce fresco
- » Salmone fresco selvaggio
- » Salmone affumicato selvaggio senza zucchero
- » Sashimi (pesce crudo senza riso)

### Uova

### Proteine vegetali:

- » Fagioli di Lima
- » Fagioli nani
- » Fagioli Navy
- » Fagioli neri
- » Lenticchie
- » Piselli spezzati
- » Proteine da semi di girasole e da semi di zucca

## CIBI NON CONSENTITI

### Verdure e Vegetali:

- » Alghe
- » Aloe Vera
- » Cavolo rapa
- » Colocasia esculenta
- » Concentrato di pomodoro
- » Conserve vegetali
- » Erbe mucillaginose
- » Gel di aloe
- » Germogli di fagioli
- » Germogli di fagioli mung
- » Gombo
- » Gomma di guar
- » Microalghe
- » Konjac
- » Ortaggi in scatola
- » Ortiche
- » Passata di pomodoro
- » Pastinaca
- » Patate
- » Patate dolci
- » Pomodoro
- » Radice di bardana
- » Radice di cicoria
- » Radice di sedano rapa
- » Rape
- » Topinambur
- » Zucca in scatola
- » Zucca amara

## CIBI CONSENTITI

### Verdure e Vegetali:

- » Aglio
- » Asparagi
- » Barbabietole
- » Bietola
- » Broccoli
- » Capperi
- » Carote
- » Cavolfiore
- » Cavolini di Bruxelles
- » Cavolo
- » Cavolo cinese
- » Cipolle
- » Crauti
- » Fagiolini
- » Funghi
- » Insalata
- » Lattuga
- » Melanzana\*
- » Olive
- » Peperoncino\*
- » Peperoni\*
- » Piselli freschi
- » Porro
- » Rapa svedese
- » Ravanello
- » Sedano
- » Spinaci
- » Verdure fermentate
- » Zucca
- » Zucca invernale
- » Zucchine

## CIBI NON CONSENTITI

### Frutta:

- » Banane genere piantaggine
- » Cacao
- » Caffè
- » Carruba
- » Castagne
- » Castagne d'acqua
- » Congelati orange juice
- » Conserve di frutta
- » Farina di castagne
- » Melograno concentrato
- » Succo di ananas (se con aggiunta di vit. A, di zucchero o di amido di mais)
- » Succo di frutta concentrato (perché contiene additivi o zucchero non sempre elencati in etichetta).
- » Succo di mele industriale
- » Succo di noni
- » Succo di pomodoro

## CIBI CONSENTITI

### Frutta:

- » Albicocche
- » Ananas
- » Anguria
- » Arance\*
- » Avocado
- » Banane
- » Cachi
- » Cantalupo
- » Cherimolia
- » Ciliegie
- » Cocomeri
- » Datteri
- » Fichi
- » Conserve di frutta col proprio succo
- » Frutto della passione
- » Kiwi\*
- » Lime
- » Limoni
- » Mandarini\*
- » Mandarino giapponese\*
- » Mango
- » Mele
- » Melone
- » Noce di cocco
- » Papaia
- » Pere
- » Pesche
- » Pesche nettarine
- » Pompelmo\*
- » Prugne
- » Ribes rosso
- » Sharifa
- » Susine
- » Uva
- » Uva passa

## CIBI NON CONSENTITI

### Condimenti, erbe, spezie, lieviti, insaporitori, addensanti, additivi, ecc.:

- » Aceto balsamico
- » Agar Agar
- » Amido di mais
- » Amido di sago
- » Aromi naturali
- » Arrow root
- » Astragalo
- » Brodo in polvere anche senza lievito
- » Carragenina
- » Cremor tartaro
- » Dadi da brodo
- » Etanolo (alcol)
- » Gomma di xanthan
- » Ketchup
- » Kuzu
- » Lievito di birra
- » Lievito in polvere
- » Liquirizia
- » Masala con gombo
- » Mastice
- » MSG (glutammato monosodico)
- » Pectina
- » Polisorbato 80
- » Salsa di pomodoro
- » Salsa di soia (Shoyu)
- » Sodio amido glicinate
- » Sodio carbossimetilcellulosa
- » Tabasco
- » Tamari

### Carboidrati:

- » Amaranto
- » Avena
- » Bulgur
- » Cereali
- » Crusca
- » Crusca di riso
- » Farina
- » Farina di amaranto
- » Farina di riso
- » Farro
- » Grano
- » Grano saraceno
- » Hot dog
- » Mais
- » Miglio
- » Orzo
- » Pane di Ezechiele
- » Pane di grano germogliato
- » Pasta
- » Quinoa
- » Riso
- » Segale
- » Semola
- » Spghettini di riso orientale
- » Tapioca
- » Tapioca farina
- » Triticale

## CIBI CONSENTITI

### Condimenti, erbe, spezie, lieviti, insaporitori, addensanti, additivi, ecc.:

- » Aceto di vino\* o di mele
- » Acido citrico
- » Alloro
- » Aneto
- » Basilico
- » Benzoato di sodio
- » Bicarbonato di sodio
- » Biossido di silicio
- » Cannella
- » Cellulosa
- » Coriandolo
- » Curcuma
- » Dragoncello
- » Gelatina (insapore)
- » Glicerina alimentare
- » Noce moscata
- » Origano
- » Paprika\*
- » Pepe di Giamaica\*
- » Peperoncino\*
- » Prezzemolo
- » Rosmarino
- » Salvia
- » Sale
- » Salsa di rafano (fatta in casa)
- » Senape
- » Senape in vasetto (leggere etichetta)
- » Solfiti
- » Sorbato di potassio (E202)
- » Spezie
- » Timo
- » Vaniglia
- » Zenzero

### Carboidrati:

## CIBI NON CONSENTITI

### Zuccheri, dolcificanti:

- » Caramella di glucosio
- » Cioccolato
- » Crema
- » Destrosio
- » Isoglucosio
- » Maltitolo
- » Maltodestrina
- » Mannitolo
- » Melassa
- » Sciroppi
- » Sciroppo d'acero
- » Sciroppo di agave
- » Sciroppo di mais
- » Sorbitolo
- » Stevia
- » Sucralosio
- » Xilitolo
- » Zucchero
- » Zucchero derivato dai datteri secchi
- » Zucchero di cocco
- » Zucchero di canna

### Oli e Grassi:

- » Margarina
- » Olio di soia
- » Tahin

### Semi oleosi:

- » Semi di canapa
- » Semi di lino
- » Semi di sesamo

## CIBI CONSENTITI

### Zuccheri, dolcificanti:

- » Miele

### Oli e Grassi:

- » Burro chiarificato
- » Burro di arachidi
- » Burro di mandorle
- » Ghee
- » Olio di oliva
- » Olio di avocado
- » Olio di canola\*
- » Olio di cartamo
- » Olio di cocco
- » Olio di girasole
- » Olio di lino
- » Olio di macadamia
- » Olio di mais\*
- » Olio di mandorle
- » Olio di noci
- » Olio di semi di arachidi\*
- » Olio di semi di lino
- » Olio di sesamo
- » Olio di vinaccioli

### Semi oleosi:

- » Anacardi
- » Arachidi
- » Mandorle
- » Nocciole
- » Noci
- » Noci del Brasile
- » Noci di macadamia
- » Noci Pecan
- » Pinoli
- » Pistacchi
- » Semi
- » Semi di chia
- » Semi di zucca
- » Semi di girasole

## CIBI NON CONSENTITI

### Integratori e Superfoods:

- » Alghe e microalghe
- » Ashwagandha
- » Chlorella
- » Pau d'Arco
- » Bucce di psillio
- » Difesa primal (probiotici)
- » Fieno greco
- » Germe di grano
- » Inositolo
- » Integratori di ferro
- » Inulina
- » Lucuma
- » Maca
- » Melatonina
- » Polisaccaridi mucilluginosi
- » Polline
- » Spirulina

### Bevande, tè, alcol:

- » Bibite industriali
- » Birra
- » Bourbon
- » Brandy
- » Caffè
- » Caffè istantaneo
- » Decaffeinati
- » Gin
- » Idromele
- » Kefir
- » Liquori
- » Sciroppi
- » Sherry
- » Spearmint Tea
- » Succo di ananas (se con aggiunta di Vit. A, di zucchero o di amido di mais)
- » Succo di frutta concentrato
- » Succo di mele industriale
- » Succo di Noni
- » Tamarindo
- » Tè
- » Tè alla menta
- » Tè di olmo
- » Tè Pau d'Arco
- » Vino
- » Vino Porto
- » Vodka
- » Wisky

## CIBI CONSENTITI

### Integratori e Superfoods:

- » Acai
- » Acido ascorbico (Vit. C)
- » Acido aspartico
- » Amla
- » Bacche inca
- » Baobab
- » Brami
- » Cellulosa
- » Citrato di magnesio (Magnesio supremo)
- » Echinacea
- » Ginseng
- » Goji
- » Guarànà
- » Integratori inibitori della dipeptidil peptidasi IV (DPP IV)
- » L- teanina (solo se puro senza leganti non ammessi)
- » Latte di cocco in polvere
- » Leucina
- » Magnesio stearato
- » Maqui
- » Neem
- » Rabarbaro
- » Silice

### Bevande, tè, alcol:

- » Latte di cocco
- » Latte di mandorle
- » Sidro di mele
- » Succo d'arancia
- » Succo d'uva
- » Succo di mirtillo puro
- » Tè verde