

# CIBI CONSIGLIATI

ViviNutri.it

## Latte & Latticini

Formaggi duri: parmigiano, asiago, emmenthal, pecorino, provolone, tome;

Formaggi morbidi: crescenza, feta (di latte pastorizzato), scamorza, caciotta, ricotta, robiola, mozzarella (di latte pastorizzato), caprino, fiocchi di latte, formaggini, formaggio spalmabile;

Latte: pastorizzato, UHT di mucca, capra e pecora.

Yogurt

## Dolci

Gelati: gelati confezionati, ghiaccioli, sorbetti che non contengono uova o latte.

## Uova

Uova cotte: uova sode appena cucinate e bollenti; omelette ben cotte, uova strapazzate, in camicia e fritte ben cotte, uova e albumi pastorizzati e liofilizzati.

Salse: maionese confezionata, salse a base di uova pastorizzate e liofilizzate.

## Carne

Carni ben cotte, carni conservate cotte (ma in modesta quantità, per via di eccessiva presenza di sale), prosciutto cotto e mortadella, pollame e cacciagione ben cotti.

## Pesce

Pesce: pesci ben cotti e ancora caldi, tonno (non più di 4 scatole a settimana), salmone affumicato, molluschi ben cotti e appena cucinati.

## Frutta & Verdura

Frutta e verdura: di tutti i tipi, purché sbucciata, sciacquata o raschiata, oppure disinfettata con apposite soluzioni.

Insalate: insalate fresche con ingredienti disinfettati, insalate confezionate e pronte all'uso solo se rilavate accuratamente.

## Piatti Pronti

Piatti pronti: torte salate scaldate ad alte temperature, alimenti che contengono uova, pollo, pesce e frutti di mare, cotti ad alte temperature.

# CIBI SCONSIGLIATI

## Latte & Latticini

Formaggi a crosta bianca: brie, brie blu, camembert, taleggio (a meno che non facciano parte di piatti cotti e bollenti);

Formaggi 'blu': gorgonzola, roquefort (a meno che non facciano parte di piatti cotti e bollenti);

Formaggi non pastorizzati: fontina;

Latte non pastorizzato: crudo, non trattato, di tutte le varietà.

## Dolci

Gelati: gelati i sorbetti fatti in casa che contengono uova o latte, gelati artigianali (creme) che contengono uova.

Dolci a base di uova: dolci con breve cottura come tiramisù, zabaione, creme brûlée e meringhe morbide.

## Uova

Uova crude: uova crude e cibi che ne contengono, come salse fatte in casa, bernese, maionese fresca, mousse o dolci senza cottura, uova a la coque e omelette poco cotte.

## Carne

Carne cruda o poco cotta, tartara, carpaccio, carni affumicate o conservate senza cottura, come pancetta, prosciutto crudo, salame, speck, bresaola.

Rosticceria: carni già cotte di rosticceria, carne fredda venduta nel banco rosticceria.

## Pesce

Pesce: pesce crudo o poco cotto, carpaccio, sushi e sashimi, squalo, pesce aguglia e pesce spada, pesce affumicato non cotto, integratori a base di olio di pesce, molluschi crudi, ostriche.

## Frutta & Verdura

Frutta e verdura: non ben lavata.

Insalate: confezionate e pronte all'uso non rilavate accuratamente.

## Piatti Pronti

Piatti pronti: cibi non riscaldati, torte salate e quiche fredde, specialità fredde di rosticceria a base di carne, pesce uova o salumi, patè.