

[Hhttps://www.medicitalia.it/spazioutenti/forum-rfs-100/come-si-calcola-il-rischio-reale-per-il-tumore-al-seno-44.html](https://www.medicitalia.it/spazioutenti/forum-rfs-100/come-si-calcola-il-rischio-reale-per-il-tumore-al-seno-44.html)



DAL FORUM
DELLE RAGAZZE FUORI DI SENO

Le ricette fuori di seno



**RFS RAGAZZE
FUORI DI SENO**

MODERATORE DOTT. GALVO CATANA

INDICE

OLIO DI CURCUMA di Mary66	4
TORTA DI GRANO SARACENO di Mary66	5
LA DIETA di Luigia seguendo le indicazioni del Dottor Berrino	6
latticini	7
soia	15
Aloe	18
PESTO di Giuli@	30
TORTA DI FARRO CON CACAO AMARO di Daniela Sicilia	31
APPROFONDIMENTO sul CIOCCOLATO del Dottor Salvo Catania	33
APPROFONDIMENTO sul SALE del Dottor Salvo Catania	35
TORTA DI CECI di Patri	38
COLAZIONE di Daniela Sicilia	38
COLAZIONE di Titti inf	39
COLAZIONE di Stella	39
BISCOTTI DEL BERRINO rivisitati da Cristina	41
CREPES AL FARRO di Daniela Sicilia	42
TORTA CIOCCOLATO E BARBABIETOLA di Eliana	42
COLAZIONE di @marina sicily	43
TORTINO DI CAROTE E MANDORLE di Cristina	45
dolcificante	46
BISCOTTI CON FARINA DI MANDORLE di Fede da Progetto Diana	52
MUFFIN alle nocciole senza zucchero. di Cristina	56
COLAZIONE di Stella	57
PANCAKE CON FARINA DI CECI di Cristina	57
TORTA di PERE e CACAO di Cristina	59
TORTA DI MELE che si crede uno STRUDEL di Cristina	61
LATTE DI MANDORLE di Cristina	63
BISCOTTI ALLE MANDORLE E AVENA di Cristina	63
PORRIDGE per la colazione di Cristina	66
indice glicemico	68
Consigli del BERRINO SU COME NON USARE LO ZUCCHERO di Didi	70
ELENCO DEI CIBI ANTICANCRO E RISCHI ALIMENTARI	78
TABELLA INDICI GLICEMICI	91



[salvocatania](#) medico 

Che vuol dire alimentazione sana ed equilibrata ???

anticancro giorno dopo giorno



La stessa che tutti noi e tutti i giorni dovremmo adottare come Prevenzione dei tumori, malattie cardiovascolari ecc ecc e non solo perché ci si trova in una fase di terapie relativamente aggressive.

Potreste stilare un elenco da sole senza suggerimenti

ALIMENTAZIONE SI

né più né meno di quella consigliata alla popolazione sana

http://www.senosalvo.com/cibi_anticancro_rischi_alimentari.htm

Quindi nel corso della terapia

SI a

- *Pesce azzurro
- *Proteine vegetali come creme di cereali, di riso o di legumo
- *Alimenti proteici vegetali ricchi di aminoacidi liberi come il miso
- *Cibi salati e asciutti come le gallette di riso integrale (indicati per alleviare la nausea)
- * Lontano dai pasti bere molta acqua o tè verde

http://www.senosalvo.com/te_verde_e_il_cancro.htm

- * Masticare bene il cibo e frazionare i pasti in 5-6 spuntini

NO a

*Fibre di cereali, specie se indurite dalla cottura al forno (pane integrale e pizza, alimenti grezzi)

*Proteine animali (carne rossa e conservata in particolare, latte e derivati)

*Zucchero e farine raffinate o altri amidi ad alto indice glicemico, come patate, dolci e dolcificanti,



P.S.

Alcune mie pazienti trovano sollievo oltre che con il bicarbonato diluito anche con l'utilizzo della CURCUMA che io consiglio di aggiungere nella alimentazione anticancro (il tumore è una infiammazione che non guarisce e la curcumina è un antinfiammatorio naturale che agisce sugli stessi enzimi ...dell'aspirina)

<http://www.senosalvo.com/curcuma.htm>



#6.902 Scritto: 21 Set 2016 20:09 | Modificato da: salvocatania



[mary66](#) utente ♀

buona sera a tutti..... per prima cosa un abbraccio a Francesca siamo con te....

Vera ho letto che ti piace cucinare.... nn sai come ti capisco 😞 tu nn lo usi come un anti stress? io ho finito proprio ora di impastare il pandoro che lieviterà fino a domani..

tranquilla per il tuo ago aspirato... 9 giorni sono tanti ma vedrai che passeranno velocemente.

Rosella sei troppo gentile a farmi i complimenti ma nn sono poi così brava 😊 mi piace e faccio cose che mi danno soddisfazione! comunque grazie per avermi scritto.... hai una sensibilità fuori

del comune, hai capito che non sono nel mio miglior periodo e sei corsa in aiuto 🤗 🤗 ..

ah volevo dirvi che io **con la curcuma ci ho fatto l'olio che uso per condire tutto**... qualcuna di voi lo usa?

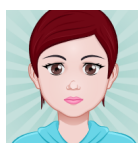
#7,715 Scritto: 30 Nov 2016 22:34



[Rosella fiduciaria](#) utente ♀

L'olio, Mary?

Questa non la sapevo! Racconta racconta... 🤔



[mary66](#) utente ♀

OLIO DI CURCUMA di Mary66

allora prendo un barattolo grande io quello del miele da 1 kg aggiungo 3 cucchiaini abbondanti di curcuma una macinata di pepe e riempio con olio evo... per 8 giorni sbatto il barattolo il nono aenza sbatterlo lo verso in una bottiglia ed è pronto.. il fondo lo utilizzo per fare un po' di tutto risotto insalata pollo ecc. ci ho fatto anche il pane!! bello il giallo!!!

buongiorno a tutte, Francesca ti abbraccio e ti sono vicina Maria

#7,721 Scritto: 1 Dic 2016 06:29



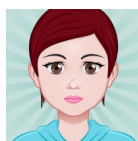
[Lori Fiduciaria](#) utente ♀

Mary66 ogni tanto mi vieni in mente perchè so quanto brava sei anche con le torte e stavolta visto che siamo in tema devo chiederti la TUA ricetta per una torta di grano saraceno con ingredienti i più naturali possibili, già ho preso atto dell'olio alla curcuma e ci provo. Non c'è miglior toccasana che fare ciò che ci piace, vero ?

Chiara, Vera, Veronica, Laura Sard, Stefania e tutte le Nuove, ciao Ragazze vi abbraccio

Lori 😊

#7,735 Scritto: 1 Dic 2016 22:14



[mary66](#) utente ♀

ciao Lori io faccio spesso questa....

TORTA DI GRANO SARACENO di Mary66

Ingredienti per uno stampo rotondo da 24 centimetri:

200 g farina di grano saraceno;

200 g farina di mandorle;

180 g di zucchero integrale;

200 ml latte di riso, d'avena o soia;

40 ml olio di mais;

1 mela grattugiata;

una bustina di lievito per dolci.

Mescolate tutti gli ingredienti liquidi in una terrina, mentre in un'altra ciotola le farine, lo zucchero e il lievito. Unite gli ingredienti liquidi ai solidi, amalgamate ed aggiungete la mela grattugiata. Cuocete in forno già caldo a 180°C e per circa 40 minuti.

a volte la farcisco con la mia marmellata di mele ma è ottima anche al naturale

#7,737 Scritto: 1 Dic 2016 23:21



[Luigia](#) utente ♀

@ Marina (Trinacria) Cara Marina, eccomi per raccontarti come attuo la prevenzione primaria, ricordandoti che ho metastasi ossee... perciò il mio intento è quello di limitare il glucosio nel sangue di cui le cellule tumorali sono ghiotte.

Sono stata e sono tutt'ora molto determinata nel seguire la mia dieta e a praticare l'esercizio fisico perché, oltre al fatto che mi fanno stare bene, mi sembra che occuparmi personalmente della mia salute sia anche una mia responsabilità... e non solo dei medici che mi hanno in cura.

Per quanto riguarda la mia dieta, seguendo anche le indicazioni del dott. Berrino, ho introdotto cambiamenti radicali eliminando alcuni alimenti e introducendone quotidianamente altri.

LA DIETA di Luigia seguendo le indicazioni del Dottor Berrino

Alimenti che ho eliminato quasi del tutto (consumo rarissimo)

- ❖ -lo zucchero bianco e di canna (uso con parsimonia e raramente il miele)
 - ❖ -tutti i dolci
 - ❖ - il vino (solo eccezionalmente bevo un bicchiere di vino bianco come aperitivo o a tavola)
 - ❖ -tutte le bibite zuccherate e i succhi di frutta
 - ❖ -burro e grassi animali
 - ❖ -insaccati
 - ❖ -formaggi e latticini
 - ❖ -carni rosse
 - ❖ -il caffè
 - ❖ -il cioccolato
 - ❖ -il pane bianco, il riso brillato e la pasta non integrale (se sono ospite in casa d'altri mangio quel che c'è, riducendo magari le quantità)
 - ❖ - tra la frutta ho eliminato le banane
- ❖ Limite anche il consumo delle patate e di tutte le solanacee (pomodori, melanzane e peperoni)

Alimenti che ho introdotto (uso quotidiano)

- ❖ -insalata verde e rossa (la consumo ad ogni pasto prima di ogni altro alimento) condita con poco olio extravergine d'oliva, sale e aceto o umeboshi o limone.
- ❖ - cereali integrali bio: riso, miglio, orzo, grano saraceno...
- ❖ -pasta bio integrale oppure pasta ottenuta con farina di legumi
- ❖ -tutte le verdure di stagione (soprattutto crucifere: ravanelli, rucola e soprattutto cavoli in inverno)
- ❖ -frutta di stagione bio
- ❖ -legumi bio (tutti con preferenza per lenticchie, fagioli, ceci)

Alimento che assumo solo una o due volte alla settimana

- ❖ -uova bio (una volta alla settimana) o, meglio ancora, quelle prodotte dalle galline della mia vicina, che razzolano all'aperto e vengono nutrite con granaglie e avanzi domestici
- ❖ -pesce azzurro: sgombri, sardine e alici (una o due volte la settimana)
- ❖ -raramente (una volta al mese) mangio il pollo bio che acquisto attraverso il GAS a cui sono iscritta

- ❖ Consumo raramente prodotti a base di soia (fagioli, salsa, latte, tofu...) e cerco di limitare anche il consumo del pane integrale.

A colazione bevo un estratto di mela e carota seguito dalla colazione tipo budwing, ma senza latticini (un cucchiaino di semi di lino macinati, un frutto o due di stagione, mezzo limone spremuto, cereali crudi macinati finemente)

A pranzo e a cena mangio un'abbondante insalata mista seguita da una minestra di verdure oppure da riso o pasta sempre con verdure, un secondo di verdure bollite, stufate o gratinate al forno (con pangrattato, sale, aglio e prezzemolo) e legumi sostituiti un giorno sì e uno no da carne bianca, pesce o uova (solo ad un pasto, spesso alla cena).

Spuntini: evito di farli, bevo solo una tazza di the o tisana e mangio un frutto o qualche mandorla.

Pratico quotidianamente al mattino alcuni esercizi fisici (15 minuti) e poi cerco di fare una camminata veloce o andare in bicicletta per un'ora al giorno (raramente evito l'esercizio fisico, solo se c'è cattivo tempo).

Spero di esserti stata utile, un abbraccio 🤗

Luigia

p.s. trattare il tema meditazione, importante per me forse più della dieta e dell'esercizio fisico è più complesso e devo trovare le parole adatte... Ci proverò magari in seguito...

#11,072 Scritto: 17 Giu 2017 23:55 | Modificato da: Luigia

latticini



Pattyutente ♀

Ciao Marina, per quanto riguarda i latticini, per quel che ne ho capito io, andrebbero evitati perché conterrebbero estrogeni, non so se anche altri ormoni, derivanti dall'alimentazione degli animali. In pratica tutti gli animali sono alimentati anche con ormoni, antibiotici, tutte cos'è che vanno a

finire nel latte e suoi derivati. Per questo latte e derivati sarebbero sotto accusa. Per contro, sempre se ho capito bene, se fossimo certi che gli animali fossero alimentati in modo naturale, con foraggi grano e tutto ciò che si trova allo stato naturale e ovviamente agli stessi non fossero somministrati ormoni e antibiotici latte ed eventualmente derivati sarebbero sicuri e quindi potremmo mangiarli. Così ho capito io. Ciao!

Patty

#11,079 Scritto: 18 Giu 2017 00:41



[salvocatania](#) medico ♂

146777:

Leggo che i latticini sono da evitare, c'è scritto dappertutto ma non ho mai capito la ragione.....

Marina Friuli

Perché parliamo di **proteine animali**. Inoltre attenzione ai medici che consigliano i latticini per curare l'osteoporosi, che è causata da una **vita sedentaria** + un eccesso di proteine nella dieta. http://www.senosalvo.com/menopausa_nn_malattia.htm

#11,080 Scritto: 18 Giu 2017 01:23



[MARINA friuli](#) utente ♀

Buona domenica a tutti e un particolare pensiero a Onde che sta affrontando tutto con estremo coraggio e positività!

Onde quando nascerà il tuo bimbo? Facciamo tutti il tifo per te anzi per voi ❤️

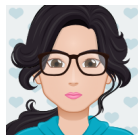
Luigia spero di conoscerti a Lecco i tuoi consigli e il tuo esempio sono sempre così rassicuranti. Anch'io come te ce la metto tutta per seguire una dieta abbastanza rigorosa ma spesso dovendo cucinare anche per altri mi lascio tentare..... l'unica cosa che non riesco proprio a farne a meno è il caffè alla mattina con un goccio di latte, è insostituibile.....

Patty generalmente compro i formaggi in una piccola fattoria bio dove le mucche sono allevate a fieno e non con mangimi. Naturalmente non li compro per me, ma sapere che sono nel frigorifero non aiuta il mio self control.....

Un saluto a tutti

Marina Friuli

[#11,083](#) Scritto: 18 Giu 2017 09:19 | Modificato da: MARINA friuli



[@marina sicily](#) utente ♀

Dr Catania, ho letto con interesse i link sull'alimentazione anticancro, e ho letto anche la dieta di Luigia... Certamente mi rendo conto che c'è una gradualità nell'osservazione del regime alimentare, nel senso che c'è una prevenzione primaria raccomandata a tutti, una per i soggetti a maggior rischio etc... Io a tavola non ho mai abusato, anche in tempi non sospetti, ma per il futuro starò ancora più attenta, soprattutto nel praticare l'attività fisica in maniera costante e regolare.

Per quanto riguarda le FARINE INTEGRALI, ho un dubbio: mio marito è celiaco e spesso per fargli compagnia mangio insieme a lui il pane e la pasta gluten free, che però non sono integrali... Non so che tipo di lavorazione venga fatta su queste farine, sapreste dirmi qualcosa in merito?

Naturalmente, parlando di stili di vita, è passato come sottinteso che nessuna di noi ha il vizio del FUMO... io da qualche tempo ho il problema opposto, mi spiego: quando vedo qualcuno fumare, soprattutto se giovane, ho l'incontenibile impulso di prenderlo/a a sberle (a timpuloni, Dr Catania, lei mi capisce!)... Non so se capita anche a voi... a leggere alcune delle vostre storie, anche dopo la mia personale esperienza, ho una tale rabbia dentro... Scusate il piccolo sfogo...

[#11,084](#) Scritto: 18 Giu 2017 11:



[Daniela Sicilia](#) utente ♀

buon pomeriggio amiche e a lei dott catania, volevo parlare con voi, oggi vedo tanta gente in menopausa che è molto aumentata di peso e questo mi fa paura visto che a 39 anni e sto

facendo la terapia ormonale,da quando ho scoperto di avere il mostro e poi l'intervento ho perso molti chili, non mangio più carne, pollo e latticini, mangio solo verdure , legumi , cereali integrali, frutta poca, il mio spuntino sono 3 noci, colazione 1 bicchiere di latte di riso e 1 cucchiaino di cereali integrali o 2 biscotti integrali che mi fa la mia mamma senza zucchero, dolci aboliti l'unico dolce che mangio è una volta a settimana un gelato mini,e l'unico sfizio che ho è la pizza una volta a settimana sempre integrale, **pizza margherita con verdure**, poi cammino sempre a piedi e da domani farò piscina , tutto questo mi aiuterà a mantenere il mio peso forma??il pensiero di diventare un baule mi spaventa..un abbraccio a tutte/tutti.grazie.Daniela(sicilia)

#11,086 Scritto: 18 Giu 2017 16:33



Daniela Sicilia utente ♀

dimenticavo ho imparato ad usare molte spezie tipo curcuma , peperoncino,ecc..aggiungo poco sale e aggiungo sempre 1 cucchiaino di olio d'oliva a crudo non più di uno.Daniela(sicilia)

#11,087 Scritto: 18 Giu 2017 16:35



Antonella utente ♀

Giulia probabilmente tuo marito è disorientato e forse sta cercando di metabolizzare la situazione, la diagnosi è una botta difficile da digerire sia per i pazienti, ma anche per chi ci sta accanto ed è dura per quel senso di impotenza che li assale. Di fondamentale importanza diventa a questo punto il dialogo , ma questo dovrebbe valere sempre anche quando ci mezzo non c'è il tumore. Non possiamo pensar di proteggere chi ci sta accanto facendoci vedere sempre 'forti' mentre i dubbi sul futuro ci attanagliano, così come è fortemente distruttivo il piangersi addosso dalla mattina alla sera perché chi vorrebbe stare accanto a una persona così? E pian piano ci si allontana dentro e fuori... bisogna comunicare, scambiarsi le emozioni, dirsi le cose come stanno per evitare fraintendimenti e. senza dimenticare che ognuno di noi ha carattere e tempi di elaborazione diversi e magari delle volte serve un piccolo aiuto, da chiedere senza vergogna.

Non esistono i supereroi e non esistono superpoteri, esiste la malattia ed è dura , ma dobbiamo fare del nostro meglio perché tutto il nostro vivere non si riduca ad una sterile sopravvivenza , la vita è molto di più e non merita questo sfregio.

@ Dottore Catania Lucifero , Caronte ... via uno arriva l'altro ma mi difendo come posso , come del resto fa la maggior parte degli italiani. E in alcuni momenti una **granita di gelsi** può fare miracoli 😊

Antonella

#12,090 Scritto: 3 Ago 2017 11:46



[Giuli@](#)utente ♀

297998

Granita di gelsi 🍷👍👍

Grazie dei consigli...ci sto provando a fare come dici tu!

#12,091 Scritto: 3 Ago 2017 12:20



[salvocatania](#)medico ♂

Giuli@:

Granita di gelsi

!!



Sadiche....a parlare di granita di gelsi (va bene anche con panna !) ...in piena calura Luciferina

La prossima settimana , invece di rispondere a voi 😄😄😄 la prima notte in cui mi sento

ispirato prendero' la macchina per fare la breve ma tradizionale scappata in Sicilia....dove vi rendero' la pariglia postando ogni giorno qui.....una carrellata di granite



#12,097 Scritto: 3 Ago 2017
17:07



[Daniela Sicilia](#) utente ♀

salvocatania

Dott Catania se viene a Palermo ..mi faccia sapere...senza offesa alla granita i **cannoli siciliani** sono fantastici...al convegno spero di portare **i dolci della mia mamma**...fatti in casa...sono favolosi

#12,098 Scritto: 3 Ago 2017 17:26



[Monica](#) utente ♀

Mio figlio piccolo due anni fa è stato due settimane a Pantelleria anche li granite strepitose!
cannoli e **piatto tipico panteschi ravioli con ricotta di pecora e menta!!**

#12,099 Scritto: 3 Ago 2017 17:28 | Modificato da: Monica



[salvocatania](#) medico ♂

Daniela Sicilia:

dott catania...mi sono stampata il suo elenco di cibi ok

Ma adesso non ve ne fate una ossessione.

Quella e' solo una traccia orientativa sulle cose piu' grossolane.

Ho sempre scritto qui che la TRSGRESSIONE E' IL SALE DELLA VITA

Conta lo STILE DI VITA GLOBALE.



[salvocatania](#) medico ♂

Daniela Sicilia:

Dott Catania se viene a Palermo ..mi faccia sapere...senza offesa alla granita i cannoli siciliani sono fantastici...al convegno spero di portare i dolci della mia mamma...fatti in casa...sono favolosi

Monica:

Mio figlio piccolo due anni fa è stato due settimane a Pantelleria anche li granite strepitose! cannoli e piatto tipico ravioli con ricotta di pecora e menta!!



Non ci posso credere ! Daniela che parla di cannoli piuttosto che di " invasione vascolare focale " (tra poco postero' la mail di Michelaquella si' che aveva una invasione vascolare MASSIVA +tutti gli altri fattori sfavorevoli)



E Monica che parla di vacanze del figlio invece di secrezioni e crosticine

[#12,100](#) Scritto: 3 Ago 2017 17:34



[Daniela Sicilia](#) utente ♀

Ciao a tutte..essendo vegetariana mangio molti vegetali , cereali integrali ,legumi quasi ogni giorno e adoro le melanzane,pomodori ma oggi ho letto sul sito della fondazione Veronesi si parlava di alimentazione che melanzane e pomodori sono bandite perché hanno le poliammine e favoriscono le cellule cancerose ma io dico ma che minkia mi devo mangiare?? dott Catania vivrò di aria fritta .. 😞 io dico se uno e vegetariana mangia verdure legumi ecc..e poi si leggono ste cose..mangero pane e acqua...anzi solo acqua a sto punto.

[#12,746](#) Scritto: 5 Set 2017 20:1



[Giuli@](#) utente ♀

Anch'io ho paura di fare del mangiare un'altra malattia!

[#12,747](#) Scritto: 5 Set 2017 20:32



[Daniela Sicilia](#) utente ♀

Dott Catania ma esiste un elenco di cibi da non mangiare che contengono la soia??Ho guardato nel suo blog seno salvo e non l ho trovato.. esistono verdure che contengono la soia??visto che la soia e "pericolosa.."" E ci sono verdure più consigliate da consumare grazie..visto che io vivo di verdura..

[#12,748](#) Scritto: 5 Set 2017 20:33

Giuli@

E si Giulia poi sta soia e dappertutto..oggi stavo comprando dei crackers 95%integrali iposodici e leggo può contenere tracce di soia..ho comprato cereali integrali senza zucchero e di nuovo può contenere tracce di soia..mi chiedo cosa mangerò a colazione ..bella domanda..

[#12,749](#) Scritto: 5 Set 2017 20:47



[Antonia fiduciaria](#) utente ♀

Daniela, ti spiego la frase che tanto ti terrorizza "può contenere tracce di soia" è un'indicazione che i produttori inseriscono in etichetta per tutelarsi dal punto di vista legale nei confronti di consumatori allergici alla soia. C'è una legge europea che li obbliga ad indicare se uno degli ingredienti è compreso nell'elenco di 14 che possono provocare allergia (tra i quali c'è pure il sedano) Se nello stabilimento trattano anche la soia i loro sistemi di "pulizia" degli ambienti e degli impianti possono non riuscire ad eliminare tutti i residui prima di utilizzarli per produrre gli altri alimenti e allora si cautelano informando CHI E' ALLERGICO che in quel prodotto ci possono

essere tracce di soia per contaminazione degli ambienti/impianti ma si tratta di tracce dell'ordine di millesimi di grammo.

Non complichiamoci la vita con il problema cibo! Adottiamo una dieta varia ed eliminiamo i cibi spazzatura... ed abbiamo già fatto tanto per cautelarci.

Un caro saluto.

Antonia

[#12,750](#) Scritto: 5 Set 2017 21:21



[Patty](#)utente ♀

Effettivamente si leggono tante cose contraddittorie.io per esempio so che la soia in generale è bandita (e su questo peraltro pare non ci sia unanimità di vedute) però so che il latte di soia si può prendere e io lo bevo spesso. Stesso discorso relativamente alle contraddizioni sui cibi vale per le melanzane. Io ho letto addirittura il contrario e che cioè sarebbero assai raccomandate. Comunque penso che forse se tornassimo a nascere questo discorso sulla giusta alimentazione avrebbe ragion d essere. Ma ormai i danni sono stati fatti se parliamo di relazione fra alimentazione e tumore. Perché di fatto ci siamo ammalate. Probabilmente l' alimentazione è una concausa insieme ad altre cause forse ancora sconosciute. Ciò ovviamente non ci esime dal mangiar sano, se non altro per non perpetrare altri danni alla salut, soprattutto in senso oncologico ma non solo. Insomma per quanto ci siano delle reali evidenze sulla relazione fra alimentazione e tumore forse siamo ancora un po' in alto mare e tante cose sono ancora da dimostrare. Forse per questo leggiamo notizie contraddittorie.

Patty

[#12,751](#) Scritto: 5 Set 2017 21:25



[salvocatania](#)medico ♂

Tanta carne al fuoco. Non rispondo mai da tablet o smartphone e appena rientro a casa rispondero' a quelli che mi hanno chiamato in causa anche indirettamente (alimentazione), su cui leggo tanta confusione. Non e' vero come dice Daniela che ci siano idee contrastanti.

Occorre leggere le fonti giuste

<http://www.medicitalia.it/news/oncologia-medica/5739-franco-berrino-nuovo-libro-cibo-uomo.html>

Mi avete fatto venire l'idea di invitare l'amico Franco Berrino al Convegno per fare il punto della situazione

Berrino su questo tema va considerato come uno dei più importanti epidemiologi del mondo

#12.755 Scritto: 5 Set 2017 23:24 | Modificato da: salvocatania



[salvocatania](#)medico 

42a1986- Patty:

Effettivamente si leggono tante cose contraddittorie. io per esempio so che la soia in generale è bandita (e su questo peraltro pare non ci sia unanimità di vedute) però so che il latte di soia si può prendere e io lo bevo spesso. Stesso discorso relativamente alle contraddizioni sui cibi vale per le melanzane. Io ho letto addirittura il contrario e che cioè sarebbero assai raccomandate. Comunque penso che forse se tornassimo a nascere questo discorso sulla giusta alimentazione avrebbe ragion d'essere. Ma ormai i danni sono stati fatti se parliamo di relazione fra alimentazione e tumore

E' vero che i danni sono fatti, ma la prevenzione delle recidive o nuovi tumori non va sottovalutata. La soia non è cianuro o asbesto. Non va demonizzata, ma alcune informazioni sulla soia (vale anche per il latte di soia) dovrebbero essere conosciute.

http://www.senosalvo.com/cibi_anticancro_rischi_alimentari.htm

http://www.senosalvo.com/la_soia_tumore_seno_prostata_menopausa.htm

#12,756 Scritto: 6 Set 2017 01:28 | Modificato da: salvocatania

Aloe



Ondeutente ♀

salvocatania

Buongiorno Dottore,

Poco dopo aver scoperto l'Ospite indesiderato, sono andata da una nutrizionista (che segue la scuola di Berrino) sia per la malattia sia per la gravidanza. Potrà immaginare quale shock sia stata la diagnosi a 16+ sett... praticamente avevo smesso di mangiare e questo ha rallentato un po' la crescita del mio pupetto. Comunque seguire queste indicazioni alimentari mi ha aiutata molto, anche a stare meglio per due 😊.

In famiglia, mamma seguiva già in alimentazione molto attenta, poca carne tanto legumi, frutta e verdura a km zero etc etc.

In questi ultimi mesi ci siamo ulteriormente informati e gira e rigira l'alimentazione corretta per chi come me ha già sviluppato la malattia, è, mi passi il termine, la scuola di Berrino.

Da qualche tempo mio marito e mia mamma stanno prendendo l'**aloe herborescens**... io non posso per via della gravidanza... cosa ne pensa in merito? Sarebbe veramente interessante poter parlare anche di alimentazione durante il convegno.

Ieri mi hanno detto che in preparazione alla nuova terapia, dovrò prendere cortisone il gg antecedente l'infusione.. che abbinato alla terapia ormonale faranno un mix esplosivo nel mio corpo... aiuto! Oltre a voler riprendere un po' di attività sportiva, e in considerazione della mia lesione al fegato, il tarassaco, so essere molto drenante, può aiutare?

La sua tabella con i cibi "buoni" è appesa nella ns cucina e consultata spesso 😊)Grazie per le info che potrà darmi

Buona giornata a tutti!

#12,767 Scritto: 6 Set 2017 09:19



Giuli@utente ♀

Dottore sì ha proprio ragione! Risentimento, tanto ma non è gratuito... Stamani vado in oncologia a prendere sta cazzeroia di richiesta. La buona notizia è che hanno ritrovato la mia cartella= la cattiva che la richiesta non c'era. Devo andare al day service che ovviamente è dal lato opposto dell'ospedale... Trovata! Ora sono in attesa in medicina nucleare... Mi hanno detto passeranno 3 ore... Ma nessuno ha avuto il buon gusto di avvisarmi prima. Ma la colpa è mia che non ho mai fatto una scintigrafia prima d'ora! O forse sono loro che non sanno quel che fanno e se è così Dio li perdonerà ma io no!

A proposito, devo preoccuparmi per quel referto cardiologico? Glielo chiedo perché mentre mi visitava il cardiologo mi ha chiesto se avessi avuto gravidanze e il sesso del mio bambino. Ho chiesto il perché di quelle domande e ha accennato allo stravolgimento ormonale in gravidanza e poi ha aggiunto: comunque è tutto a posto, può andare. Solo a casa mi sono accorta di quella prescrizione quindi non ho avuto modo di chiedere a lui.

Notizie del dott. Barbieri? O devo aspettare di riparlare con l'oncologa?

La partecipazione di berrino al convegno sarebbe un contributo davvero prezioso. E a proposito di questo in uno dei link da lei postati c'era scritto di evitare i **prodotti da forno con farina integrale** e la cosa mi ha spiazzato perché pensavo fossero meglio. Che pane devo mangiare?

Io credo che tutte noi se siamo qui abbiamo già scelto tra la medicina basata sulle evidenze pur con le sue falle e i discepoli di hamer. E questo presuppone che siamo abbastanza intelligenti da evitare quella sanguisughe della d'urso!

Ma a proposito di bufale sul web c'è una cosa che vorrei chiederle da tanto ma non ho mai il coraggio di farlo: il **preparato a base di aloe e miele di padre zago** abbinato alle cure tradizionali può dare qualche beneficio oppure è inutile o ancora può far peggio che meglio?

[#12,768](#) Scritto: 6 Set 2017 09:22

Onde nemmeno ci fossimo messe d'accordo sull'aloe 🤔

[#12,769](#) Scritto: 6 Set 2017 09:27



Onde utente ♀

Ah Dottore,

I aloe herborescens di cui le accennavo, è abbinata a miele e grappa ... I infuso di padre zago...
leggo che anche Giulia è interessata come me all argomento.

#12.770 Scritto: 6 Set 2017 09:2

Giuli@ 😊

#12.771 Scritto: 6 Set 2017 09:29



salvocatania medico ♂

Onde:

Poco dopo aver scoperto l'Ospite indesiderato, sono andata da una nutrizionista (che segue la scuola di Berrino) sia per la malattia sia per la gravidanza. Potrà immaginare quale shock sia stata la diagnosi a 16+ sett... praticamente avevo smesso di mangiare e questo ha rallentato un po la crescita del mio pupetto. Comunque seguire queste indicazioni alimentari mi ha aiutata molto, anche a stare meglio per due

Forse lo stesso giorno in cui incontrero' Lei incontrero' Franco Berrino e con le....._ gli
chiedero' di dedicarci una relazione al Convegno, sperando che
non abbia preso per quel giorno altri impegni



Sull'aloe ho espresso qualche riserva su

<http://www.medicitalia.it/spazioutenti/forum-rfs-100/come-si-calcola-il-rischio-reale-per-il-tu-more-al-seno-44-630.html> (se ricordo bene) non tanto perche' abbia qualcosa contro, ma per l'assenza di studi convalidati..

Spero di convincervi al Convegno di non farvene una ossessione salutistica con l'alimentazione e di dare (anche in fase metastatica + gravidica) grande rilievo alla **attivit  fisica**, se non altro per mantenere elevata la RESILIENZA , di cui parleremo.

#12.773 Scritto: 6 Set 2017 09:36



salvocataniamedico 

Giuli@:

Ma a proposito di bufale sul web c'è una cosa che vorrei chiederle da tanto ma non ho mai il coraggio di farlo: il preparato a base di aloe e miele di padre zago abbinato alle cure tradizionali può dare qualche beneficio oppure è inutile o ancora può far peggio che meglio?

Padre Zago lo possiamo inserire nello stesso girone della Brigliadori, Lemme, Lambertucci, Mozzi, Barbara D'Urso ecc ecc

Diffidate sempre SEMPRE di chi vi propone la CURA DI TUTTE LE MALATTIE : e' un **ciarlatano** senza alcuna necessita' di doverlo dimostrare.

http://www.senosalvo.com/invenzioni_folli_e_false_medicine_anticancro.htm

E c'e' anche il "vostro" Padre Zago, che nel suo libro ha dimenticato che gli unici studi sull'aloë sono svolti sui ratti dove l'aloë come unico effetto ha quello di INDURRE TUMORI .

Sara' per questo che si chiama harborescens ?



Ma quale in associazione alla chemioterapia !!!!

Di certo l'Aloë interferisce negativamente con alcuni



chemioterapici e quindi non andate a cercarvi panacee non dimostrate, con il pretesto assolutamente stupido e ridicolo (di chi ve li propone) che si tratti di prodotti "naturali".

Quando e se usate questi prodotti ne dovrete SEMPRE parlare con l'oncologo, ovviamente prima di assumerli.

I prodotti naturali hanno principi attivi come i farmaci e quindi anche potenziali effetti collaterali che in alcuni casi possono essere nefasti.

Quasi tutti i chemioterapici sono all'origine NATURALI



ma rispetto ai tanti rimedi naturali "fai da te" vengono testati non solo sulla loro efficacia terapeutica, ma soprattutto sui suoi effetti collaterali.

[#12,774](#) Scritto: 6 Set 2017 09:48 | Modificato da: salvocatania



[Daniela Sicilia](#) utente ♀

salvocatania

dott catania...mi sono stampata il suo elenco di cibi ok.. io e la curcuma ormai siamo in simbiosi..il dubbio e ..se la soia è una leguminosa..quali sono i legumi da non mangiare?? solo i fagioli di soia?? lenticchie , i borlotti, piselli vanno bene vero?? grazie..e anche io come Giulia e onde ho spesso pensato all aloe..manco ci fossimo messe d accordo..👍

[#12,775](#) Scritto: 6 Set 2017 09:51

salvocatania

Dott Catania quando può mi spiega quali sono i legumi da mangiare??visto che si sa **legumi** fanno bene ma quali sono quelli che non contengono la soia..anche perché io vivo di legumi li mangio ogni giorno ,non mangio pasta ma un piatto di legumi solo a pranzo e verdure a cena..lo so sono una palla al piede..lo so ma se x favore mi può delucidare grazie..visto che ho avuto un tumore ormoneresponsivo grazie

[#12,783](#) Scritto: 6 Set 2017 11:1



Sonica utente ♀

Grazie Dott. Catania,
ho chiamato la mia Dottoressa Curante, per ora le ha suggerito del **Polase** e poi settimana
prossima la vede di persona! 😊

#12,784 Scritto: 6 Set 2017 11:29



salvocatania medico ♂

Daniela Sicilia:

ma quali sono quelli che non contengono la soia..anche perché io vivo di legumi li mangio ogni giorno ,non
mangio pasta ma un piatto di legumi solo a pranzo e verdure a cena



Ma allora a che serve la mia lista appesa al frigo se poi non la legge ?



http://www.senosalvo.com/cibi_anticancro_rischi_alimentari.htm

Cosa c'e' scritto nella tabella LEGUMI ?

C'e' scritto NON BUONO ?

No!

C'e' scritto attenzione alla soia ?

(le avevo anche scritto stamattina ...e chi se ne frega delle tracce !)

C'e' scritto attenzione alle muffe

(l'aflatossina e' cancerogena)

Ma questo vale per tutti i cereali

Cereali Rischio di presenza aflatossine

(vedi articolo MUFFE) Media, ma

attenzione alle muffe

No!

Quindi mangi tutti i legumi che vuole e se

ne freggi della soia che merita un discorso a parte.

http://www.senosalvo.com/la_soia_tumore_seno_prostata_menopausa.htm

e soprattutto riguardo agli

INTEGRATORI se non ci sono
deficit nutrizionali sotto stretto
controllo medico



http://www.senosalvo.com/integratori_alimentari.htm

#12.785 Scritto: 6 Set 2017 11:34 | Modificato da: salvocata



[Sonica](#) utente ♀

ps: ad Ottobre avremo la visita Dietologica anche noi, Vi terro informate su cosa ci diranno 😊
perché io di tutte queste cose che scrivete non sapevo nulla, semplicemente poca carne, no
zucchero bianco e verdura.....

Mi fate paura da quanto ne sapete 😬 ,

#12.786 Scritto: 6 Set 2017 12:52

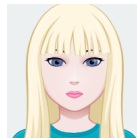


[Daniela Sicilia](#) utente ♀

salvocatania

Dott mi sono confusa...perdono.. 🤔 🤔 🤔

[#12,787](#) Scritto: 6 Set 2017 13:09



[Didi](#) utente ♀

Ciao

Io intervengo solo per dire che ho sempre prestato attenzione a ciò che mangiavo visto che amo molto sia frutta che verdura per me non è mai stato un grosso sacrificio

Poi subentrando il diabete gli alimenti hanno subito una variazione, ad esempio la frutta che essendo ricca di **fruttosio** ha subito una netta diminuzione prediligendo kiwi arance mele pere pesche ma non più di tre porzioni giornaliere

Il gelato, che voglia di mangiarne uno, ecco questo è vietatissimo nel mio caso, non prendendo farmaci, mi concedo poche volte un pezzetto di cioccolato fondente al 70% e niente altro

La colazione del mattino la vario molto ma di base latte di avena senza zuccheri aggiunti un biscotto fatto con farina integrale e aggiunta di 5 mandorle o noci o yogurt magro 2 volte al mese

Quindi niente di raffinato e ovviamente ogni giorno la giusta quantità di curcuma con una spruzzata di pepe

Per insaporire i cibi nella cottura uso aglio e peperoncino così evito il sodio anche perché i cibi ne contengono già a sufficienza

E da non dimenticare tanto moto

In questo modo il diabete è sotto controllo

Penso di fare bene ma se qualcuna di voi ha consigli da darmi sono mooolto ben accetti

Ciao a tutti Didi

[#12,788](#) Scritto: 6 Set 2017 14:15



[Giuli@](#)utente ♀

Io ho ritrovato quell'**articolo di berrino a proposito di alimentazione chemioterapia**. Cito le sue testuali parole onde evitare di interpretarlo io male e scrivere cavolate: " *...innanzitutto prepararsi già prima di iniziare la terapia. Se già si soffre di stitichezza, ad esempio cambiare subito l'alimentazione: introdurre cibi integrali, ad esempio il pane integrale a lievitazione naturale, facile da trovare in molti negozi, e comunque facile da fare in casa; ancor meglio il pane integrale con i semi di lino; o il riso integrale, che si cuoce in modo diverso dal riso bianco (una tazza di riso ben lavato, due tazze di acqua fredda, un cucchiaino da caffè raso di sale marino integrale, cuocere a fuoco bassissimo per tre quarti d'ora, il riso è pronto quando ha consumato tutta l'acqua), o altri cereali integrali con verdure, tutti da masticare molto accuratamente. I cibi ricchi di fibre non vanno bene, invece, in caso di colite, né durante i cicli di chemioterapia, specie i prodotti da forno, perché le fibre indurite dalla cottura possono irritare meccanicamente le mucose e peggiorarne l'infiammazione. Durante la chemioterapia, anche in caso di gravi infiammazioni delle mucose, va molto bene mangiare i cereali integrali sotto forma di crema, ad esempio la crema di riso (una tazza di riso integrale in sette tazze di acqua, sale marino, cuocere per due-tre ore a fuoco basso poi passare al setaccio in modo da togliere le fibre; oppure si può partire da una semola di riso integrale, meglio se macinata di fresco e poi tostata, con cui si può fare una crema in 10-15 minuti, sempre da passare al setaccio).* "

Io da un po' ho sostituito quasi completamente pasta e pane di farina raffinata con quelli integrali ed effettivamente questo, insieme altri accorgimenti ha contribuito ad eliminare la stitichezza, ma da quello che ho capito durante i cicli di chemio sarebbe meglio evitarsi il pane integrale giusto? Quindi che fare? abolire totalmente il pane durante la chemio o posso provare a farlo io con una farina semintegrale tipo 1 o 2?

#12,789 Scritto: 6 Set 2017 15:39



[Daniela Sicilia](#)utente ♀

Didi Fiduciaria

Ciao didy..io faccio colazione con latte di riso e cereali o pane integrale poi a pranzo legumi la sera verdure o viceversa come spuntino o mangio la frutta secca noci o mandorle o girasole quando devo sgarrare qualche biscottino integrale o un mini gelato, le patatine ormai da oggi non le mangio più.. visto la tabella 🤢 ora vedrò x le tortillas se sono autorizzate 🤗 e faccio attività

fisica 2 volte a settimana e cammino sempre a piedi..ho eliminato tutti i latticini,carne di qualsiasi genere ,zuccheri al minimo necessario ,ho perso 10 kg e ora sono una silhouette 😊 mi sento meglio e non mi pesa..ho rinunciato alla pizza x via della mozzarella mangio solo quella di mia mamma la pizza per il resto ogni tanto mangio qualche Panella o crocchette dott Catania da Buon siciliano lei capisce cosa sono..

#12,790 Scritto: 6 Set 2017 16:3



[Vera](#)utente ♀

Impressionante, è solo ieri che vi ho lasciato e oggi mi ritrovo con ben 57 post da leggere e quasi tutti sull'alimentazione. Viene la paura di mettersi a tavola e sembra quasi che la cosa migliore da fare, come alimentazione, è quella di aprire la finestra e prendere una boccata di ossigeno (ammesso che ce ne sia). 🤔 Ovviamente scherzavo!

lo concordo pienamente col dott. Catania sulla moderazione. 👍

Un saluto a tutti. 🙋

Vera (Basilicata)

#12,791 Scritto: 6 Set 2017 17:47



[salvocatania](#)medico ♂

Giuli@:

innanzitutto prepararsi già prima di iniziare la terapia. Se già si soffre di stitichezza, ad esempio cambiare subito l'alimentazione: introdurre cibi integrali, ad esempio il pane integrale a lievitazione naturale, facile da trovare in molti negozi



Si l'articolo e' proprio questo'

Eccolo completo

L'ALIMENTAZIONE DURANTE LA CHEMIOTERAPIA

#12,792 Scritto: 6 Set 2017 20:28



[Lori Fiduciaria](#) utente ♀

Eccomi! Sono stata oggi al controllo mensile ed ho iniziato un'altra serie di bifosfonati...speriamo bene ! Poi ho ripreso a leggere il blog però veramente è diventato super affollato e se ti assenti qualche giorno ti ritrovi pagine e pagine da leggere ! Bene, bene questo è il nostro BLOG !

Prima di tutto vorrei rispondere a Daniela Sicilia a proposito della tinta. Arrivo tardi ma arrivo Daniela e ti posso dire che io non avendo fatto chemio, prendo le pastiglie di exemestane (ormonoterapia) e everolimus (antitumorale) , non ho perso i capelli anzi sono folti e ricci come avessi la permanente, perciò ho continuato sempre a tingerli (tinta senza ammoniac) e non ho avuto alcun problema.

Antogiallodorato che piacere leggerti, bella lo sarai senz'altro data la simpatia che arriva dalle tue parole, spero di incontrarti.

Milena , piove sempre sul bagnato e questo non ti ci voleva, spero proprio che tu riesca a superar e questo momento e sai che noi siamo con te.

Onde sei favolosa ! Una carezza al pancione e un abbraccio.

Ragazze quando leggo di medicina alternativa non riesco a starmene zitta, vorrei tanto che fossimo tutte più attente nel dare esagerata importanza a prodotti che non meritano di essere considerati tali. Mangiare sano è la cosa che più si addice a noi e per sano intendo prodotti più naturali possibili, saper scegliere cosa ci fa bene e scartando ciò che fa male. Io non sono così drastica nel controllare ogni singolo piatto però non uso intingoli, miscele pepate, carne rossa, latte e formaggi ,prediligo frutta verdura in quantità e molto pesce, qualche bel piatto di pasta con il pomodoro e basilico, risotti di verdure. Ho eliminato lo zucchero e il sale solo raramente, si può insaporire in tanti altri modi, ho con me il libro " il cibo dell'uomo " del prof. Berrino che sfoglio spesso e volentieri ma non mi faccio troppi problemi di dieta, accetto solo qualche consiglio.

Per quanto riguarda le medicine Ragazze, mi ripeto : per il cancro c'è solo una Medicina quella ufficiale, non esistono farmaci alternativi o pozioni magiche, non dobbiamo credere a quei fanfaroni pseudomedici che rovinano tante persone. Scusate, so che tutte voi vi state curando nel modo giusto che avete accettato pur nella sofferenza e purtroppo ci sono ancora persone convinte di guarire in altro modo.

Ora vi auguro la buonanotte e a risentirci 🌙 🌙 🌙 🌙

Lori

#12,797 Scritto: 7 Set 2017 00:3



[67Stefy](#) utente ♀

Scusate non ho scritto in questi gg perche' ko con la febbre.

Grazie ancora a tutti per i loro interventi nel 2.convegno RFS e grazie al dott Catania per la sua passione ed impegno costanti senza i quali tutto cio' non sarebbe possibile.

Nel piccolo taccuino del convegno **sto a mano segnando le ricette del cibo sano** da prepararmi a casa: pane integrale (l'ho fatto per la prima volta e sono rimasta molto soddisfatta dei risultati), pane di segale, biscotti Diana del dott Berrino, riso e fagioli, marmellata di clementine senza zucchero:

[#15,490](#) Scritto: 30 Nov 2017 07:55



[Sara Padova](#) utente ♀

Buongiorno a tutte/i, dove potrei trovare le ricette o i consigli per il cibo sano? Sapete aiutarmi?

Grazie, un bacio

Sara Pd

[#15,491](#) Scritto: 30 Nov 2017 09



[Francesca fiduciaria](#) utente ♀

Il "kit del pronto soccorso" 😊 lo trovi su internet dieta in chemioterapia franco berrino. Io ti consiglio poi di leggere il suo libro Il cibo dell'uomo. Veramente significativo e una guida per noi.

Vorrei dire a Roberto se ancora ci sta seguendo che al convegno c'era anche lui 😊

Buona giornata a tutti

Francesca

[#15,492](#) Scritto: 30 Nov 2017 09:53



[Sara Padova](#) utente ♀

Grazie mille Francesca!

[#15,493](#) Scritto: 30 Nov 2017



[Giuli@](#)utente ♀

PESTO di Giuli@

Dimenticavo, ieri a pranzo ho mangiato pasta integrale con un **pesto** fatto con un mazzo di spinaci leggermente cotti al vapore, mandorle, pinoli, parmigiano e olio e poi un mandarino. A cena ho mangiato il branzino al forno con insalata iceberg e due fette di pane... A colazione avevo mangiato sia ieri che oggi yogurt bianco intero con 4 biscotti ai cereali.

#17,877 Scritto: 15 Feb 2018 16:44



[Daniela Sicilia](#)utente ♀

Isadora

Ciao Isa.. E giusto tenere basso l'indice glicemico ma ogni tanto un quadratino di cioccolata me la mangio..ogni tanto si può sgarrare..

#18,961 Scritto: 8 Mar 2018 21:39



[Daniela Sicilia](#)utente ♀

Buona sera RFS.. domani a **colazione** **torta di farro con cacao amaro** e ho con 2 cucchiari di zucchero di canna..molto dietetica..ma molto buona..come dice Berrino con poco si possono fare dolci salutari..amo fare torte..per lo piu faccio torte da colazione ..mi rilassa..al prossimo convegno porterò le mie crostate integrali e qualche torta un abbraccio

#19,020 Scritto: 9 Mar 2018 20:45



[Daniela Sicilia](#) utente ♀

🗯Fede

ciao fede..allora ecco la mia ricetta ..

TORTA DI FARRO CON CACAO AMARO di Daniela Sicilia

2 uova,

2 bicchieri di farina di farro , io ho messo 1 bicchiere e mezzo di farina e mezzo di amido che

l'amido rende più soffice l'impasto.. 😊

mezzo bicchiere di olio di girasole poi va bene pure quello di mais, l'olio di oliva fa venire l'impasto pesante,

mezzo bicchiere di cacao amaro,

2 cucchiaini di zucchero di canna, non ti dico quando zucchero c'era nella ricetta originale..

1 arancia spremuta e poi la buccia ,

un bicchiere di latte..io sono vegetariana e ho usato quello di riso.

una bustina di lievito

180 gradi per 40 minuti..e poi la famosa prova dello stecchino 😊

come riferimento ho preso un bicchiere di carta..

come farina puoi usare pure quella integrale

l'impasto deve venire un po' liquido..buona torta

#19_050 Scritto: 10 Mar 2018 11:2



[Patty](#) utente ♀

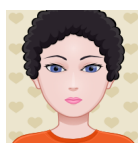
Daniela Sicilia

Ciao Daniela, come va? Ho fatto la tua torta con qualche correttivo che ora ti dico ed è venuta buonissima. Gradita anche da mio marito che peraltro ha problemi di steatosi, un po' di trigliceridi e quindi è bene che faccia un'alimentazione un po' controllata. Al posto della farina di farro che

non avevo **in casa ho messo la farina integrale e al posto del latte di riso ho messo quello di soia**. Purtroppo non ho messo la scorza d'arancia perchè non ne avevo di non trattate in superficie. Altrimenti sarebbe venuta ancora più buona. Da fare più spesso! Per il resto spero tutto ok, anche in merito al controllo che avevi prenotato per ieri e che poi come ho capito hai posticipato. Capisco che è un periodo di mille pensieri e a volte si fa fatica a vedere tutto chiaro, del resto hai anche l'intervento al 10 aprile, può capitare che ci si incasini con date, appuntamenti. Non sempre c'è la lucidità di fare sempre tutto. E nel migliore dei modi. Un abbraccio e buona giornata!

Patty

[#19,600](#) Scritto: 20 Mar 2018 08:29



[Patri](#)utente ♀

Ciao **Daniela Sicilia**, anch'io come Patty ho fatto **la tua torta** e l'ho mangiata stamattina a colazione, anche a me è piaciuta. Anch'io ho usato **farina integrale** e non ho messo la scorza d'arancia per lo stesso motivo di Patty. Quando vorrai e se vorrai, mi piacerebbe avere la ricetta della tua crostata integrale....

Spero che tu sia un po' più serena, ti abbraccio forte. 🍷

[#19,616](#) Scritto: 20 Mar 2018 10:43 | Modificato da: Patri



[salvocatania](#)medico ♂

Didi Fiduciaria:

Auguri di una serena Pasqua e voi che potete mangiare il cioccolato lo sono due anni che non lo sento e oggi mi manca penso che mangerei un uovo intero

Didi

APPROFONDIMENTO sul CIOCCOLATO del Dottor Salvo Catania

Buone notizie anche per Lei.

Il cioccolato a piccole dosi, migliora la sensibilità alla insulina !

È quanto afferma una nuova ricerca spagnola, condotta dalla Dr.ssa Cordero-Herrera e pubblicata sulla rivista *Molecular Nutrition & Food*, che ha analizzato come la epicatechina, il principale flavonoide del cacao, abbondante nel cioccolato fondente, può avere un impatto sui livelli di insulina.

I diabetici hanno la glicemia alta perché il pancreas non produce abbastanza insulina oppure perché le cellule non rispondono correttamente all'insulina che viene prodotta.

Lo studio ha voluto analizzare l'impatto dei polifenoli dell'estratto di cacao, tra i quali l'epicatechina, sulle cellule epatiche HepG2. La concentrazione di epicatechina nell'estratto di cacao variava da 13,2 nM a 132 nM.

L'analisi dei risultati ha evidenziato un netto miglioramento delle vie dell'insulina e dei recettori quando le cellule erano state sottoposte agli estratti di cacao.

I ricercatori hanno detto: "Una dieta ricca di epicatechina o di cacao può essere un potenziale ed utile strumento preventivo per il controllo del diabete" e continuano: "I nostri dati suggeriscono che la epicatechina e gli estratti fenolici del cacao rafforzano la via di segnalazione dell'insulina attivando le proteine chiave di questo percorso e regolano la produzione di glucosio attraverso la proteina chinasi attivata e la modulazione delle cellule HepG2".

Attualmente, i farmaci per mantenere il controllo glicemico a lungo termine risultano poco efficaci nella maggior parte dei diabetici, dunque il cacao potrebbe essere la risposta.

Tuttavia, l'organizzazione benefica Diabetes UK ha avvertito che la concentrazione di flavonoidi nel cioccolato potrebbe essere insufficiente a produrre dei reali benefici per i diabetici, inoltre lo zucchero aggiunto, i grassi e le calorie del cioccolato hanno maggior peso rispetto agli eventuali benefici dei flavonoidi.

Fonte

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/mnfr.201200500/abstract>

#20,217 Scritto: 1 Apr 2018 20:25



Lidia-70 utente ♀

Buona sera a tutte/i è un po che non scrivo ma vi leggo qiasi ogni giorno.Do un benvenuto a **Stella e Marea .Daniela sicilia**in bocca lupo per domani e a chi e in cura con le terapie e i controlli.Volevo aggiornarvi su di me;fin adesso sto bene e sono in attesa x il giono 19 aprilie quando andrò a parlare con radioterapista x quando inizierò le cure.Volevo un consiglio da voi,voglio iniziare **una dieta x che sono sovrapeso** ho 1,55 m e 70 kg Ho una dieta che x colazione devo mangiare 150 gr di latte parzialmente scremato 6 giorni su 7 e per merenda uno yogurt magro.Leggendo su internet il latte fa malle voi che ne pensate?

[Un abbraccio a tutti e un saluto a dott Catania.

#20,601 Scritto: 9 Apr 2018 18:32



Sara SoleMare utente ♀

Lidia-70

Ciao Lidia, mi pare strano ti abbiamo dato latte e yogurt tutti i giorni... da quanto ne so il latte non è che faccia benissimo, anche a quelli che non hanno il cancro.

Io mangio uno yogurt una volta ogni tanto, per colazione latte di avena o riso.

#20,602 Scritto: 9 Apr 2018 18:45



Juventina utente ♀

lidia-70

Io ero seguita da una nutrizionista molto brava prima di ammalarmi, ora ho un po' mollato ma devo tornarci . Mi aveva tolto tutti i latticini, tranne la mozzarella sulla pizza una volta la settimana e tutti gli affettati. Ecco la giornata tipo: Per colazione 1 caffè con mezza bustina di zucchero di

canna e 3 fette biscottate con un filo di marmellata, due gallette di riso a metà mattina, 1 scatoletta di tonno con verdure bollite a pranzo, 1 frutto. 2 gallette di riso a metà pomeriggio e 70 grammi di pasta di mais a cena. Nn ho avuto nessuna carenza e sono stata benissimo. Ah dimenticavo, un dolce a settimana come premio!

#20,604 Scritto: 9 Apr 2018 18:55



[Lidia-70](#) utente ♀

Sara SoleMare

Ciao Sara questa dieta mi è stata data da una mia amica, non sono andata da un nutrizionista è quindi x questo non l'ho iniziata. Il latte di riso non mi piace e troppo dolce, proverò quello di avena oppure con il thè. Grazie per il consiglio.

#20,605 Scritto: 9 Apr 2018 19:21



[salvocatania](#) medico ♂

APPROFONDIMENTO sul SALE del Dottor Salvo Catania

salvocatania:

4) Sale e cibi in salamoia La raccomandazione del WCRF è di limitare il consumo di sale a 5 grammi al giorno, circa un cucchiaino (2 grammi di sodio), minimizzando al massimo i prodotti processati con sale. Per farci un'idea 100 grammi scarsi di prosciutto crudo contengono già tutta la quota di sale della giornata. La popolazione italiana però consuma in media 8-10 grammi di sale al giorno, ben oltre la soglia consigliata. Naturalmente la salamoia (soluzione acquosa di sale da cucina) con cui vengono conservati alcuni alimenti è estremamente ricca di sale e per questo quei cibi vanno consumati con cautela.

A proposito del sale (sale non saldi !!!)

vi rammento che il sale (per la verità anche i saldi) **crea DIPENDENZA**

Il sale c'è in tutti gli alimenti persino nei dolci e in quantità esagerata.

Sale



Quando una decina di anni fa avevo letto questa informazione non ci volevo credere. Cercai di sperimentarlo con la collaborazione delle mie pazienti, ma quasi nessuno accettò di provarci.

Non mi restava che sperimentarlo personalmente e feci sparire il sale da casa mia.

Vi assicuro che bastano 20 giorni di astinenza e cambia la vita.

Non solo non mi manca affatto ma lo sento il sale in maniera esagerata al punto che al ristorante devo chiedere esplicitamente di non aggiungerlo assolutamente su nessuna pietanza..

Se si vuole caricare il gusto verso il salato basta aggiungere olive, una scaglia di formaggio..... : abbiamo detto che **tutti gli alimenti sono già ricchi di sale**



#20,657 Scritto: 10 Apr 2018 10:43



Stella utente ♀

Una domandina stupida lo so...

I latticini senza lattosio vanno considerati comunque "da evitare"? 😊

#20,658 Scritto: 10 Apr 2018 11:05



Pattyutente ♀

Stella

Ciao Stella anche io mi sono fatta questa domanda proprio ieri ho comprato ma è stata un'eccezione uno stracchino senza lattosio per mio marito il quale adora i formaggi. Io penso che forse andrebbero comunque evitati perché i procedimenti industriali ai quali sono sottoposti per privarli del lattosio o per renderli light (nel caso per l'appunto dei prodotti light) sono tali da snaturare un po' il prodotto che alla fine andiamo a mangiare. Quindi credo che forse sporadicamente si possono anche consumare ma non dovrebbero diventare un'abitudine.

Patty

#20,659 Scritto: 10 Apr 2018 11:33



Juventinautente ♀

A me piace tantissimo la mozzarella di bufala e una volta a settimana la mangio... è un peccato che tanti cibi buoni facciano male! Mia mamma è di Rovigo e mio papà ferrarese, mi piacciono tortellini & C!

Per quanto riguarda l'attività fisica, mi sono ripromessa di iscrivermi in palestra... e questa volta lo farò !!! Io non ho perseveranza nell'allenarmi da sola a casa...poi effettivamente sono sempre di corsa, a casa c'è sempre qualcosa da fare!

Mi sento un'energia... sembra che ho sempre la presa della corrente attaccata, non riesco a rilassarmi mai e dormo pochissimo pur sentendomi stanchissima.... io che ero un ghiro! La palestra sarà un'ottima valvola di sfogo.

#20,661 Scritto: 10 Apr 2018 12:24 |Modificato da: Juventina



Patutente ♀

Juventina

Poveri pesci...anche io ho un piccolo acquario, di acqua dolce.

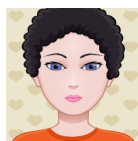
Si cara cerco di fare la brava, e mi tengo dietro.

Ieri sera mi sono messa a stegamare e ho fatto una **torta di carote e grano saraceno**. ...Ma non è venuta come speravo. Vabbe almeno e salutare.

Tu divertiti con tuo figlio, e goditi il mare anche per me!

Un abbraccio forte! !

[#27,313](#) Scritto: 24 Giu 2018 17:03



[Patri](#)utente ♀

Ciao **Ardesia Nina Pepeli Daniela...** una variante alla frittata di ceci può essere la torta di ceci da fare in forno:

TORTA DI CECI di Patri

150. grammi di farina di ceci 450 ml di acqua 2 cucchiaini di olio d'oliva un pizzico di sale. Nella teglia con carta da forno con sopra foglioline di rosmarino e in forno. lo faccio sempre metà dose, a me piace

[#29,478](#) Scritto: 11 Lug 2018 19:09 |Modificato da: Patri



[Daniela Sicilia](#)utente ♀

COLAZIONE di Daniela Sicilia

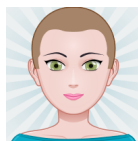
Buongiorno oggi lavoro...ho preparato la mia colazione con la mia **crepes al farro e infuso di melograno freddo** una delizia..anche perché qua fa molto caldo...E oggi siamo già a 30 gradi stamattina non oso immaginare più tardi..

Meno male che pomeriggio farò idrobike almeno in acqua si sta meglio..

Dott Catania minkia che mattiniero...complimenti..

Un abbraccio a tutte e felice x Onde x tutto.

[#29,697](#) Scritto: 13 Lug 2018 06:31



Titti infutente ♀

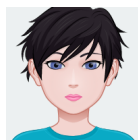
COLAZIONE di Titti inf

Buona notte!..ma quale polverone così ho saputo che posso mangiare **le mie noci e le mie mandorle a colazione** senza sensi di colpa ❤️ le fette biscottate non mi sono mai piaciute, mi sembrano tristi. Mentre il pane burro e marmellata quello è per le giornate di festa. Poi la mattina di certo non lascio il mio tè. Per il caffè lo prendo solo a colazione e stop, perché se lo prendo già tarda mattinata la notte guardo il soffitto. Dormo poco molto poco già di mio, quindi con il caffè vado cauta ha un effetto ad accumulo.

pepeli

Buona notte RFS 🤪

#30,434 Scritto: 18 Lug 2018 00:17



Stellautente ♀

Ragazze facciamo attenzione ai prodotti senza zucchero ma che contengono sciroppo di glucosio/fruttosio perchè dannoso quanto lo zucchero. L'ho appreso leggendo Franco Berrino. Prodotti senza zucchero in commercio: praticamente inesistenti.

COLAZIONE di Stella

Anche io la mattina a **colazione** latte d'avena con cereali integrali, tè verde, un caffè e due fette biscottate integrali con marmellata di pura frutta bio. Nella marmellata metto un filo di olio di cocco, squisito.

Devo trovare un'alternativa alle fette biscottate dunque...mumble mumble.

Cristina ottimi i tuoi suggerimenti per la colazione, #cristinacottoemangiato 😊

Buona giornata a tutti.

#30,442 Scritto: 18 Lug 2018 08:46



Daniela Sicilia utente ♀

bu**Stella**

ciao ti consiglio le **crepes integrali o farro** io con un uovo mi vengono 4 crepes e x 4 giorni sono a posto e poi mangio frutta ..ora la granarolo ha fatto yogurt con latte di cocco e zucchero di canna e quando mangio lo yogurt non mangio piu altri zuccheri durante la giornata semplice no??

ieri ho mangiato un **mega insalata** fatta con peperonata e 2 cucchiari di farro a pranzo, diciamo che faccio tanti buoni esperimenti...per ora vado in campagna da una mia amica e ho fatto scorta di zucchine, pomodorini melanzane, peperoni che amo da morire (li mangerei pure a colazione) fagioli borlotti freschi che ho fatto ad insalata, dico sempre che il tumore mi ha insegnato a mangiare meglio...solo quello... 🍌

buona giornata...

#30,443 Scritto: 18 Lug 2018 09:09



Dada 62 utente ♀

Ho letto i vostri consigli per la colazione e la questione delle fette biscottate la conoscevo già...io non le compro più e alla mattina mangio **il pane integrale che faccio io**..ma cuoce ad alte temperature...e allora? Che si mangia??? Biscotti ,idem... il forno deve essere almeno a 180 gradi e spesso li faccio io..dott Catania lei che mangia?????

#30,487 Scritto: 18 Lug 2018 16:55



Cristina utente ♀

BUON POMERIGGIO

DADA 62

Hai quasi finito con la radio 🎧

BISCOTTI DEL BERRINO rivisitati da Cristina

Per la colazione io ho provato a fare dei **"biscotti"** come dice il **Prof. Berrino**, ma rivisti a **modo mio**. Ho frullato a secco i fiocchi di avena 150 gr (ora ho comprato anche quelli di segale) fino ad ottenere quasi una farina. Poi ho creato una specie di impasto aggiungendo succo di mela senza zucchero 60 ml, uvetta, mandorle tritate grossolanamente, un pizzico di sale e un po' di cannella, 5 gr di lievito, 50 gr di burro di cocco sciolto e 1 uovo (io ho sostituito con 1 cucchiaino di semi di chia e 3 di acqua).

Con il porzionatore del gelato ho messo le palline che poi ho schiacciato su una teglia con carta forno e cotto a 175 gradi per 15 min.

Se anche i fiocchi di avena non vanno bene non so più cosa mangiare !!

#30,490 Scritto: 18 Lug 2018 17:12



pepeli utente ♀

DANIELA SICILIA

quando puoi mi dai la ricetta delle **crepes al farro**? grazie mille

#30,756 Scritto: 20 Lug 2018 15:50



Daniela Sicilia utente ♀

CREPES AL FARRO di Daniela Sicilia

pepeli

Ciao puoi usare qualsiasi farina ma ti consiglio quella integrale o farro o ai cereali , un uovo un bicchiere di latte e un bicchiere di farina

Con un uovo te ne vengono all incirca 4

Un abbraccio a

#30,797 Scritto: 20 Lug 2018 22:10



Elianautente ♀

Daniela Sicilia:

Mi daresti la tua ricetta della tua torta?

Un abbraccio anche a te. la torta l'ho fatta dopo aver visto diverse ricette cambiando il tipo di farina e cercando qualche alimento zuccherino penso si possa far meglio fammi sapere se la modifichi ancora

TORTA CIOCCOLATO E BARBABIETOLA di Eliana

Sistemo 100 gr di uvetta nell'acqua per farla rinvenire quindi preparo 3 ciotole

CIOTOLA 1 con il composto secco: 200 farina di riso integrale 50 di farina di mais integrale + 70 di cacao amaro + lievito + vanillina (o meglio la buccia grattugiata di un limone o di un'arancia)

CIOTOLA 2 Preparo un composto abbastanza zuccherino tritando una mela insieme a 5 datteri (aumentiamo le dosi se...?)

In una ciotola monto 3 uova insieme al composto zuccherino

CIOTOLA 3 Taglio a dadini 400 gr di barbabietola (rapa rossa) pelata e cotta al vapore, nel mixer unisco 60 ml di olio di mais fino ad ottenere una crema liscia e omogenea. Unisco 170 di latte di avena

Unisco i composti liquidi e poi pian piano inserisco il composto secco, in ultimo l'uvetta asciugata e infarinata più una bustina di pinoli
metto tutto nella tortiera imburrata e inforno a 180 gradi per 35 minuti

Nota: la prossima volta vorrei provare a mettere anche curcuma? o zenzero? Noce moscata? Arancia? Cioccolato fondente? o Buon appetito 😊

#31,270 Scritto: 24 Lug 2018 13:42



[@marina sicily](#) utente ♀

pepeli:

io vorrei una colazione sana e possibilmente anche veloce nel caso uno si svegliasse all'ultimo istante, come spesso capita voi come fate?

COLAZIONE di @marina sicily

non ho la pretesa di aver trovato la soluzione, ma io faccio colazione con latte (correttamente "bevanda") di riso o mandorla (non assumo quello di soia perché prendo dei farmaci per la tiroide con cui farebbe a botte...) con dei cereali tipo quinoa soffiata o semplice avena, e ci spezzetto dentro un po' di fondente biologico preso in erboristeria... l'altro giorno ho dormito dai miei e la mattina mia madre mi ha fatto trovare una colazione "all'antica", ossia anziché i cereali, dei pezzetti di pane raffermo integrale da inzuppare nel latte (di riso o mandorla, comunque vegetale nel mio caso) e caffè...devo dire che mi sono sentita un po' retrò, ma il cibo povero dei nostri avi era spesso molto più salutare di quanto loro stessi non credessero, in realtà era la colazione della mia bisnonna, che è morta nel 1983 da ultranovantenne (mi sembra 93 o 98 anni...)... non ti nascondo che ogni tanto me la concederò 🍷👍

#32,585 Scritto: 31 Lug 2018 11:06



[Dada 62](#) utente ♀

Pepeli

Vorrei una governante che mi preparasse la colazione il pranzo e la cena tutto in linea con il mitico Berrino(uomo...e in quanto tale c'è chi ne fa per lui)....poi si fa i conti con alla realtà...poco

tempo....spese fatte in automatico,e, almeno per me, figli e marito che reclamano i loro biscotti pieni di acrilamide e grassi idrogenati e diventa il manicomio..io mi faccio il pane e ne mangio 2 fette con latte d 'avena e cicoria.Ho eliminato gli zuccheri la carne rossa ma la pasta no perché non posso cucinarmi qualcosa a parte ed i miei 3 figli sono famelici e la pasta li riempie....Zuppe salutari sono guardate con sospetto ma da me imposte ,della serie...o mangi sta minestra o salti dalla finestra... ma quando hanno finito mi dicono...ora che ho **bevuto** cosa si mangia?insomma **..ACCETTO CONSIGLI DA DONNE CON FIGLI E CHE LAVORANO 8 ORE AL GIORNO(sabato compreso)**

Perchè..In un mondo ideale si starebbe benissimo e non avremmo il cancro..

Cara Pepeli...non so proprio cosa dirti...

Il mio messaggio va letto in chiave ironica e non voglio fare la vittima ma mi sento in colpa perchè non riesco ad indirizzare me e la mia famiglia verso uno stile di cibo più salutare...per non parlare dell'attività fisica che riesco a fare solo durante la chemio sottraendo tempo a tutto il resto...oggi faccio le scale di casa mia su e giù ed i miei esercizi per il braccio...un abbraccio a tutti voi

#32,592 Scritto: 31 Lug 2018 11:35



Dada 62 utente ♀

Io sono appena rientrata da una cena...**tortelli di zucca e salame**...ed anche una fetta di **torta con mandorle**...speriamo che la mia pancia continui a fare la brava 🤗 🤗
Domani non si sgarra!

Ma quanto è buono il salameeeee 🤗

#35,148 Scritto: 19 Ago 2018 00:02

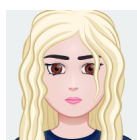


Eliana utente ♀

ragazze faccio fatica a seguirvi , leggo tutti i post ma poi è difficile ricordarsi chi e cosa scrive ...è la vecchiaia ? forse... comunque mi fa tristezza leggere che molte di voi non siano soddisfatte del proprio seno... ops io sono qui con sto espansore che tira quando ancora non è neppure gonfiato eppure spesso mi fa un male, non so se prendere una tachipirina troppo spesso faccia male e ora mi chiedo chi me lo ha fatto fare se poi il risultato non sarà accettabile come per voi ... Ho fatto

l'intervento di mastectomia dx il 10, ho tenuto i drenaggi penso battendo il record fino al 27, e ancora oggi sento tensione, gonfiore e spesso mi assale una stanchezza boia, ma è normale? va beh domani rifarò una lunga chiacchierata con il mio chirurgo... Cambiando argomento io per colazione spesso vado al bar con caffè e brioche integrale, lo so non va bene ma è un lusso che faccio fatica ad abbandonare, in compenso mi sto allenando con una ricetta veloce veloce: **banana bread** con farine integrali, fiocchi di avena, noci e latte di avena, senza zuccheri aggiunti, tagliato a fette l'ideale per la merenda delle cinque con the verde... ma potrebbe andar bene anche per colazione 😊

#33,049 Scritto: 2 Ago 2018 23:41



Yleutente ♀

Oltretutto sto leggendo un libro, **La mia ricetta anticancer di Martinez** ed a sentir lei non si deve mangiare latte, zuccheri, carne, ommioddio io sono 43 kg e sto mangiando di tutto, cosa dovrei fare? Sarà l'ansia x l'istologico che si fa sentire..



Cristinautente ♀

STELLA

esperimento riuscito !!! Ti scrivo la ricetta di questa **tortina di carote e mandorle** - senza glutine e zucchero, vegan - insomma senza niente 😊😊 che comunque si lascia mangiare !

TORTINO DI CAROTE E MANDORLE di Cristina

Ho frullato 7 carote (io ho usato quelle nere) pelate e tagliate a pezzi con 110 gr di malto di riso e 50 gr di olio di semi di girasole. Poi ho aggiunto 100 gr di farina di mandorle, 1 bustina di lievito, i semini di una bacca di vaniglia e mescolato bene. Ho versato l'impasto in uno stampo (diam. 18) con carta forno e in superficie ho aggiunto 50 gr di noci pecan tritate grossolanamente. In forno a 160° Per un'ora circa. Fare prova stecchino ! Rimane morbida e umida al punto giusto 😊

#36,723 Scritto: 29 Ago 2018 22:41



Cristina utente ♀

ELIANA, PATRI E DADA

mi piace fare esperimenti in cucina 🤪 soprattutto con i dolci e le torte da credenza (come le chiamo io). Ora la sfida sarà riuscire a creare dolci senza zucchero 😊

Vi terrò aggiornate sui vari esperimenti 🤪

[#36,729](#) Scritto: 29 Ago 2018 23:12



Didi utente ♀

Cristina

Sarebbe bellissimo riuscire a fare un dolce per me che sono diabetica ho una voglia di colazione normale

Didi

[#36,730](#) Scritto: 29 Ago 2018 23:43



Cristina utente ♀

DIDI

I datteri e l'uvetta sono troppo zuccherini ?

E il malto ? Oppure il succo di mela puro senza zuccheri o dolcificanti aggiunti ?

Vedo di inventarmi qualcosa che vada bene anche per te !

[#36,731](#) Scritto: 29 Ago 2018 23:58 | Modificato da: Cristina



[Ajtha Acklo](#) utente ♀

Titti, riguardo alle **mandorle**. Siccome una quindicina di esse mi pare possa avere lo stesso contenuto proteico di una bistecca, io che avevo eliminato carne ed insaccati, optando per latticini, uova e tonno, ritrovandomi così con un alto livello di colesterolo, ora, facendo vari pasti con la quota proteica tratta dalle mandorle, sono curiosa di vedere quale sarà il prossimo livello di colesterolo.

Le zanzare, ti pungono ancora allo stesso modo o sei riuscita ad avere un po' di tregua?

[#36,848](#) Scritto: 30 Ago 2018 13:53 | Modificato da: Ajtha Acklo



[Ajtha Acklo](#) utente ♀

Alimentazione. Siccome avevo scoperto che **la maggior parte degli ortaggi può essere consumata cruda**, spesso mi sono portata , in alternativa a pezzi di peperone crudo, pezzi di cavolfiore crudo, da consumare nei miei pasti fuori casa (sul lavoro ecc.).

[#37,196](#) Scritto: 1 Set 2018 10:41 | Modificato da: Ajtha Acklo



[Eliana](#) utente ♀

Trovato! dopo aver provato il malto all'orzo e il malto al riso, sono approdata ad un altro dolcificante > **concentrato di dattero** 😊 Lo so che dovrei ridurre il sapore dolce e l'ho pure fatto... a me piace il caffè ma non riesco a berlo da solo, con lo zucchero ho ridotto la bustina... ora finalmente ho trovato un sostituto per eliminare completamente lo zucchero e che spero non faccia male ... o no? 🤔

[#37,328](#) Scritto: 1 Set 2018 21:11

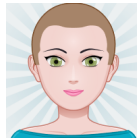


Mareautente ♀

Eliana

Io nel caffè ora uso un cucchiaino di uno zucchero di canna grezzo, mi sembra si chiami **moscovado** e spero non faccia male. Nei dolci uso il miele.. lo adoro e lo fa il mio amore...

#37,333 Scritto: 1 Set 2018 22:21



Titti infutente ♀

Marea

Anch'io uso mezzo cucchiaino di zucchero di canna. Prendo solo un caffè al giorno. Il miele fa bene ma non lo gusto tanto...tranne quando mi brucia la gola lo riscaldavo su un cucchiaino e lo univo ad un bicchiere di latte caldo. Adesso con la promiscuità di gusto data dalla chemio il dolce non lo gusto. Vedremo dopo...mi piaceva fare dolci in casa, mi venivano certe ciambelle 😊. Adesso devo sostituire degli ingredienti. Chiederò a **Cristina** una grande mano 😊 nel vedere come fare 😊

#37,334 Scritto: 1 Set 2018 22:33 | Modificato da: Titti inf



Elianautente ♀

Marea

Titti inf Berrino dice che bisogna abituarsi a sapori più naturali in pratica meno dolci dello zucchero che fa male. Lo zucchero di canna è comunque saccarosio e fruttosio così pure il miele ... anche se più naturale e non raffinato... certo con MODERAZIONE va bene tutto 😊

#37,335 Scritto: 1 Set 2018 22:49 | Modificato da: Eliana



Speranza utente ♀

Eliana

Io consiglio il malto di riso...Bisogna un po' abituarsi al gusto, ma sarebbe un ottimo sostituto dello zucchero ed anche del miele. 😊

Il caffè rigorosamente senza zucchero 😊

#37,337 Scritto: 1 Set 2018 23:02 | Modificato da: Speranza



Dada 62 utente ♀

Mentre ero qui al computer con voi, immersa nelle profonde considerazioni di Roberto ,arriva mio marito con in mano il mio telefonoooooooo....tieni,rispondi...suonava in mezzo al riso!..e' la tua amica Ajtha.. 😊,,

Non chiedetemi come sia successo..io ero sicura di averlo spento!!!! Comunque non e'successo nulla..potete lavare i cellulari in lavatrice...parola di DADA! 😊👍 😊👍 👍😊 👍👎 🤔👎 🤔👎

A domani...buonanotte 🙌😊

#37,338 Scritto: 1 Set 2018 23:06 | Modificato da: Dada 62



Cristina utente ♀

DADA

Evvaiii ! Cellulare resuscitato !!! Il potere del riso 🤔🤔🤔

TITTI

usi già le farine integrali ?

ELIANA E MAREA

Come dolcificante io uso il malto di riso o di orzo che vanno benissimo anche per il caffè!

Oppure lo sciroppo d'acero e ultimamente ho provato anche lo zucchero di cocco !

Non ho abbandonato il miele a colazione e lo zucchero integrale di canna a volte qualche cucchiaino nelle torte !

P.S. il concentrato di datteri è buonissimo sembra quasi caramello !

[#37,340](#) Scritto: 1 Set 2018 23:18



[Speranza](#) utente ♀

Daniela Sicilia

salvocatania

Confermo quanto detto dal dott. Catania. La questione cibo è molto ingarbugliata. Cmq io sicuramente da quando mi sono ammalata la prima volta, ho cambiato la mia dieta alimentare e devo dire la verità sono stata anche abbastanza rigida, credendo, erroneamente che mi sarei così preservata da altri mali. Dopo 8 anni mi ritrovo faccia a faccia col nemico un'altra volta e questa volta è anche peggio. Conclusioni: l'alimentazione è importante, ma non bisogna diventare degli ultrà. Si debbono mangiare i cibi consigliati, quelli che fanno bene e anche quelli meno indicati, per quest'ultimi vale la regola della MODERAZIONE! 😊 😊

[#37,546](#) Scritto: 3 Set 2018 11:41



[Ajtha Acklo](#) utente ♀

Per le ricette, c'è anche il libro SmartFood, dello IEO.

[#37,551](#) Scritto: 3 Set 2018 12:06



[Dada 62](#) utente ♀

FEDE

Gnucchi? Mi sa tanto che sanno di poco...sbaglio?

Ma voglio provare a farli...

Grazieeee ❤️

Io faccio quelli di frolla classica dimezzando lo zucchero...so che esistono altri dolcificanti...Posso usare tutto tranne i datteri...mi fanno schifo solo a vederli perché qualcuno mi disse tanti anni fa che li conservavano nella bava dei cammelli...😄😄 ricordo d'infanzia ma che ha lasciato il segno

[#37,553](#) Scritto: 3 Set 2018 12:14



[Fede](#) utente ♀

Parlando di cibo, ieri ho fatto i biscottini alle mandorle e la crostata di farro ai di frutti di bosco entrambi senza zucchero per la prima colazione. Oggi provo e vediamo se oltre dalla salute vengono apprezzati anche dal palato.

[#37,519](#) Scritto: 3 Set 201



[Eliana](#) utente ♀

🗨️Fede:

i biscottini alle mandorle e la crostata di farro ai di frutti di bosco entrambi senza zucchero

ci passi la ricetta? 😊 sono golosa

[#37,520](#) Scritto: 3 Set 2018 09:35 | Modificato da: Eliana



 **Fede**utente ♀

Eliana

Le ricette le ho trovate sul web, all'interno del progetto Diana.

BISCOTTI CON FARINA DI MANDORLE di Fede da Progetto Diana

Per i biscotti:

500gr di farina di mandorle

3 mele golden

Far bollire le mele sbucciate e a pezzetti in due cucchiai di acqua. Poi frullarle con la farina di mandorle. Formare dei biscotti con la forma preferita e cuocere in forno a 180° per 5/10 min

Assaggiati per i miei gusti sono leggermente gnucchi. Sembra di mangiare la pasta di mandorle duretta senza zucchero, però saziano subito, ne bastano due e sei piena.

[#37,522](#) Scritto: 3 Set 2018 09:52



 **Fede**utente ♀

Per la crostata:

<https://m.facebook.com/DrFrancoBerrino/photos/a.434189186597596/1775243649158803/?type=3>

[#37,525](#) Scritto: 3 Set 2018 10:04



salvocataniamedico ♂

Ardesia:

mi è venuto da ridere a leggere le ultime discussioni su cosa mangiare e cosa no. Sabato in libreria per curiosità ho sfogliato il libro di Berrino ed effettivamente anche io ho avuto qualche perplessità. Ma alla fine, è vero che non si scampa: anche le verdure e la frutta possono far male, a meno che non siano coltivate in modo

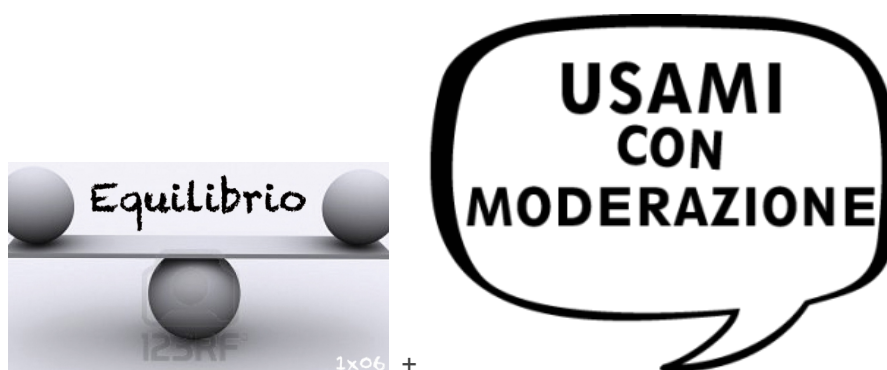
sostenibile, ma anche il quel caso si agisce sul terreno (concimi organici invece che sintetici) e, ad esempio, non sull'aria o sull'acqua che magari possono risultare contaminati. Quindi facendo tesoro delle 10 raccomandazioni, ho stilato una mia personalissima dieta, in cui mangio quasi tutto, appunto, ma alternando per quanto possibile i cibi. Mi illudo così che se qualcosa di eventualmente "contaminato" lo introduco nella dieta, almeno è in piccole dosi e a scadenza non ravvicinata. Certo è che per me è lontano il tempo in cui mangiare era solo mangiare...già il fatto di dover stare "attenti" ci mette in una condizione di malattia, purtroppo. Ma conto che nel tempo diventi una abitudine, perchè alla fine la normalità altro non è se non abitudine.

Questa mi sembra una ottima soluzione per non complicarvi la vita .

Muovendosi all'interno delle raccomandazioni del Fondo Mondiale che ho allegato inventatevi le vostre diete.

Le raccomandazioni sono molto larghe perche' per pochi alimenti viene usato il termine ELIMINARE o EVITARE , per il resto si parla di LIMITARE .

Quindi seguire il criterio di equilibrio + moderazione



#37,529 Scritto: 3 Set 2018 10:31



[salvocatania](#)medico 

 **Fede:**

Le ricette le ho trovate sul web, all'interno del progetto Diana. Per i biscotti: 500gr di farina di mandorle 3 mele golden Far bollire le mele sbucciate e a pezzetti in due cucchiaini di acqua. Poi frullarle con la farina di mandorle.

Formare dei biscotti con la forma preferita e cuocere in forno a 180° per 5/10 min. Assaggiati per i miei gusti sono leggermente gnucchi. Sembra di mangiare la pasta di mandorle dritta senza zucchero, però saziano subito, ne bastano due e sei piena.

Ecco anche questa mi sembra una bella idea di scambiarsi le ricette se ci si muove all'interno delle raccomandazioni e ci si muove all'interno dei progetti Diana di Berrino.

La mia tabella è molto permissiva e sicuramente in futuro qualcuno qui mi vorrà mandare al rogo se avesse una recidiva ritenendomi responsabile di una informazione scorretta.

http://www.senosalvo.com/cibi_anticancro_rischi_alimentari.htm

In realtà tiene conto delle fonti che ho allegato e tiene conto del fatto che mangiare è e deve essere un piacere! se si vuole tornare alla normalità. Se mangiare diventa un evento fonte di disagio come la chemioterapia.....

In fondo se rileggete bene le raccomandazioni pure queste sono relativamente permissive.



#37,534 Scritto: 3 Set 2018 10:54 | Modificato da: salvocatania

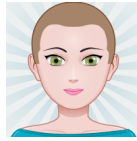


[Dada 62](#) utente ♀

FEDE

Gnucchi? Mi sa tanto che sanno di poco...sbaglio? Ma voglio provare a farli... Grazieeee ❤️
Io faccio quelli di **frolla classica** dimezzando lo zucchero...so che esistono altri dolcificanti...Posso usare tutto tranne i datteri...mi fanno schifo solo a vederli perché qualcuno mi disse tanti anni fa che li conservavano nella bava dei cammelli...😄😄 ricordo d'infanzia ma che ha lasciato il segno

#37,553 Scritto: 3 Set 2018 12:14



Titti inf utente ♀

Cristina e Fede Mio figlio ama una torta che gli facevo " La Nua " si chiama. Mi aiuteresti a cambiare gli ingredienti? 🤔 io non so se faccio bene

#37,637 Scritto: 3 Set 2018 19:49 | Modificato da: Titti inf



Daniela Sicilia utente ♀

🤖Fede

ciao ricetta x la crostata di farro..grazie..

#37,611 Scritto: 3 Set 2018 16:39



Daniela Sicilia utente ♀

🤖Fede

il malto di riso come lo possiamo sostituire ??con che cosa??

#37,612 Scritto: 3 Set 2018 16:45



Cristina utente ♀

Buon pomeriggio 😊

Un passaggio veloce prima di uscire a fare la mia camminata !

DIDI

non mi sono dimenticata di te 😊 ecco la ricetta per la colazione.

MUFFIN alle nocciole senza zucchero. di Cristina

In una ciotola mescola 200 gr di farina integrale, 35 gr farina di cocco, cannella (oppure zenzero, vaniglia quello che più ti piace), 1 b di lievito, 100 gr di nocciole tritate grossolanamente (oppure 50 nocciole e 50 noci ecc). In un altro contenitore emulsiona bene 100 ml di latte vegetale, 100 ml di succo di mela puro e 4 cucchiaini di olio di girasole. Aggiungi i liquidi ai secchi e mescola. Se troppo denso aggiungi ancora un po' di succo di mela. Con un porzionatore del gelato versa l'impasto nei pirottini e cuoci a 180gradi per 15 min. Fare prova stecchino ! Con questi ingredienti a me sono usciti 11 muffin 🍪

Ah dimenticavo ! Io ho aggiunto visto che non è periodo di arance e quindi non ho la scorza qualche goccia di olio di arancia (per uso alimentare ovviamente) che da un buon profumo e ci guadagna anche il gusto !

A più tardi! Ora esco 🍷 🍷 🍷

#37.753 Scritto: 4 Set 2018 16:22 | Modificato da: Cristina



Cristina utente ♀

DADA è FEDE che ha scritto la ricetta dei biscotti alle mandorle 🍪

TITTI INF

per la torta nua io inizierei con sostituire la farina 00 con quella integrale e poi lo zucchero bianco con lo zucchero di cocco. Io personalmente non ho mai provato a montare le uova con lo zucchero di cocco perché non uso le uova nelle torte..... poi devi tenere presente che variando gli ingredienti il gusto finale un po' cambia 🍪

#37.768 Scritto: 4 Set 2018 21:48



Speranza utente ♀

Daniela Sicilia:

ieri ho fatto una torta senza zucchero, buona, ma si sente che manca lo zucchero, ma io non mi pongo il problema, ho messo un cucchiaino di marmellata senza zuccheri, e a colazione il gioco è fatto.

Hai provato col malto di riso?

Daniela pubblica la ricetta 😊😊

#38,020 Scritto: 6 Set 2018 09:08



[Stella](#) utente ♀

Dada fatto...ma guarda che era una frase simpatica senza mancare di rispetto a nessuno!

😊😊 ripeto: ogni tanto un pò di frivolezza non guasta.

COLAZIONE di Stella

Didi anche io **colazione** coi "muffin cri cri" e ho aggiunto marmellata senza zucchero e due cucchiaini di olio di cocco: squisiti.

Oggi a pranzo **riso integrale con kiwi e gamberetti**. L'ho inventata sul momento visto che ho poco tempo. Infatti ogni suggerimento per ricette super veloci è gradito 😊

#38,246 Scritto: 7 Set 2018 14:00



[Cristina](#) utente ♀

Buon pomeriggio 😊

Siccome oggi è il mio anniversario questa mattina avevo voglia di fare una colazione un po' speciale..... quindi ho preparato dei **pancakes con la farina di ceci**. Sono velocissimi da preparare (anche la sera prima e poi tengo l'impasto tutta notte in frigorifero) cuociono in 5 min, sono proteici, senza glutine ne zucchero 😊

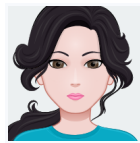
PANCAKE CON FARINA DI CECI di Cristina

Schiaccio con la forchetta una banana matura fino a renderla una crema. Aggiungo 100 gr di farina di ceci, 1 b di lievito e latte vegetale poco per volta fino ad ottenere una consistenza cremosa ma non troppo liquida. Ungo una padella antiaderente (va bene anche l'olio di cocco)

e cuocio girandoli una volta. Impiatto e aggiungo marmellata s.z. oppure sciroppo d'acero e frutta fresca..... Slurp 😋 😋

Ora mi fermo qui..... Non vorrei che pensaste che ho sbagliato blog pensando che fosse di cucina 😋 😋 😋 😋 😋 😋

#38,290 Scritto: 7 Set 2018 17:47 | Modificato da: Cristina



Pat utente ♀

Cristina

Cristina che bella ricetta. ...mi ha fatto venire fame 😋
Ma che marca di sciroppo d'acero usi?

#38,293 Scritto: 7 Set 2018 18:0



Cristina utente ♀

PAT

La marca si chiama Camp ! È sciroppo puro di acero. È buonissimo sembra caramello 😋

#38,296 Scritto: 7 Set 2018 18:16



Cristina utente ♀

Oggi TORTA di PERE e CACAO amaro.

DIDI

puoi prepararla anche tu perchè è SENZA ZUCCHERI oltre che veg 😋

TORTA di PERE e CACAO di Cristina

Ho sbucciato e tagliato a pezzetti due grosse pere mature (quasi 400 gr).

In una ciotola ho unito 200 gr di farina integrale, 75 gr cacao amaro, 1 b di lievito. Ho mescolato poi ho aggiunto 30 gr di acqua, 20 gr di olio di semi di girasole e 400 ml di latte vegetale di avena. Per ultimo le pere. Versato l'impasto nello stampo e informato a 180 gradi per 40 min.

Non essendoci lo zucchero il sapore del cacao amaro si sente ma con le pere mature e dolci il risultato non è male. Si lascia mangiare e il giorno dopo è ancora più buona 🍌

Buona preparazione a tutti 🍌 🍌 🍌

#39,281 Scritto: 16 Set 2018 18:48



GGO16utente ♀

Ragazze, devo dire che **la mia torta mele e zucca** è venuta bene!!

Stella

Felicissima per la tua eco e mammo. Alla tac non pensarci per il momento.

Titti

Cavolo che storiaccia! Però nel tuo caso davvero si è aperto un magnifico portone dopo la minuscola squallida porticina che si è chiusa. Un abbraccio forte (ma delicato, considerando le nostre tette!

#39,490 Scritto: 18 Set 2018 10:20



Brigidautente ♀

Proprio sono destinata a farmi divorare dall'ansia. Ho preparato per pranzo del risotto con zucchine e per mantecarlo ho deciso di **fare uno strappo alla regola**, essendo domenica. Ho usato un po' di brie, tipo un 40 grammi su 300 di riso, ma mi sono accorta che c'era scritto "da consumarsi preferibilmente entro il 17 agosto 2018" e stava in frigo da una ventina di giorni. Era buono, non aveva perso il classico gusto, ma ovviamente il risotto lo ha mangiato anche mia mamma e io adesso sono terrorizzata 🤪

#35,202 Scritto: 19 Ago 2018 13:54



[Didi](#)utente ♀

Brigida

Tranquilla quando c'e la scritta "preferibilmente" non è tassativa la data di scadenza e lo puoi usare anche dopo

[#35,203](#) Scritto: 19 Ago 2018 14:00



[Dada 62](#)utente ♀

Brigida

Ha ragione DIDI stai tranquilla...non è una data tassativa...vale per moltissimi alimenti !
C'è molto spreco anche dovuto a queste date di scadenza.. tendiamo a buttare via molto cibo che potrebbe essere consumato in tutta tranquillità...avevo visto una puntata di Report che ne parlava

[#35,204](#) Scritto: 19 Ago 2018 14:19



[Patty](#)utente ♀

Daniela Sicilia

Se ricordo bene Nina aveva postato la sua **ricetta di frittata di ceci**. Ho da poco sfornato la torta al cacao di cui svariati mesi fa ci avevi dato la ricetta. Ciao Daniela!

Patty

[#39,796](#) Scritto: 20 Set 2018 15:25



[Cristina](#) utente ♀

Prima di scappare al lavoro vi scrivo la ricetta DIVERSAMENTE DOLCE 😊

TORTA DI MELE che si crede uno STRUDEL 😋 di Cristina

Ho messo in ammollo 60 gr di uvetta. Ho tostato in una padellina antiaderente 40 gr di pinoli e messo da parte. Ho sbucciato e tagliato a pezzettini 2 mele (circa 250 gr). In una ciotola ho unito 100 gr f. integrale, 100 gr f. di avena, 1 b. di lievito, 75 gr. amido di riso e ho mescolato. Poi ho aggiunto 30 gr acqua, 20 gr olio di semi di girasole e 300 ml latte di avena. Ho aggiunto mele pinoli e una bella spolverata di cannella. Versato l'impasto nello stampo e cotto in forno a 180° per 45/50 min. Fare sempre prova stecchino.

Ieri ho fatto il latte alle nocciole se vi interessate vi do la ricetta.

SCAAAPPOOOOOOO

#39,783 Scritto: 20 Set 2018 13:45



[Dada 62](#) utente ♀

Cristina

Ma sembra prooooooprio uno struuuuuudel!!!!!! 🤪 🤪 ti riconfermi sempre la nostra

cuoca preferitaaaaa ❤️

Bravissima!!! Lo farò...

Se ti sono stata utile sono felice...**SMACK**

ONDE

FOTO assolutamente...perché fortunatamente siamo amiche anche del bel tempo ❤️ ❤️ ❤️



#39,785 Scritto: 20 Set 2018 14:00 |Modificato da: Dada 62



[Didi](#) utente ♀

Cristina

Sei un vulcano di idee culinarie!

Il latte di nocciole mi interessa molto io adesso bevo quello di avena

Per la ricetta che hai postato con cosa **si può sostituire l'amido di riso?**

Grazie

[#39,786](#) Scritto: 20 Set 2018 14:04



[Speranza](#) utente ♀

Patty:

Se ricordo bene Nina aveva postato la sua ricetta di frittata di ceci. Ho da poco sfornato **la torta al cacao**

Ripostate le ricette? 😊 😊

[#39,816](#) Scritto: 20 Set 2018 19:53



[Daniela Sicilia](#) utente ♀

oggi esperimento in cucina **torta di mele semplice**, con farina di farro, ma per dolcificare ho messo solo un cucchiaino di zucchero di canna, cannella e tante mele, un cucchiaino di zucchero...mio marito dice e minkia anche io voglio la torta di mele, ma un cucchiaino di zucchero in una torta con la farina di farro scompare..

Qua **non riesco a trovare tipo sciroppo di riso o malto di orzo, come dolcificante**, la stevia non mi piace, mi dà nausea, ora lunedì c'è un negozio che si chiama natura sì e lì compro alcune cose tipo il latte di cocco che è molto buono, latte di mandorla, senza zucchero, farò un po' di scorte e vedo cosa trovo lì.. Oggi idrobike e domani walking..ma sono un po' stancata stanotte ho dormito poco, mi sono svegliata alle 4, mi sono alzata e mi sono messa a stirare e poi di mattina a lavoro..

b notte a domani

[#39,978](#) Scritto: 21 Set 2018 20:57



[Cristina](#) utente ♀

Ragazze vi scrivo altre due ricettine 😊

LATTE DI MANDORLE di Cristina

La sera metto in ammollo 150 gr di mandorle (vanno bene anche con la pellicina) dopo averle sciacquate bene, con dell'acqua. Copro e me ne dimentico. La mattina seguente sciacquo di nuovo, metto in una ciotola capiente e aggiungo 1 lt di acqua (possibilmente non del rubinetto) e frullo bene, filtro e imbottiglio. Oggi ho voluto provare ad aggiungere le spezie che io adoro. Ho messo 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, 1 di cannella, 1 di curcuma e 1 cucchiaino di grani di pepe rosa e ho frullato bene. Squisito e profumato.

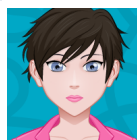
La purea (okara) che avanza non si butta ! E quindi la seconda ricetta 😊

BISCOTTI ALLE MANDORLE E AVENA di Cristina

prima di tutto in una tazza metto 1 cucchiaino di semi di chia con 3 cucchiaini di acqua e metto di parte. Poi ho unito in una ciotola l'okara, 150 gr f. di avena e ho mescolato bene. Poi ho aggiunto 50 gr di malto di riso, 50 ml di olio di semi di girasole, 60 ml di latte di mandorle e i semi di chia. Ho mescolato di nuovo e poi con il porzionatore del gelato ho fatto delle palline che ho messo sulla placca del forno foderata con carta forno, ho appiattito e infornato a 180° per 15 min.

Buoni e speziati 😊

#40,468 Scritto: 24 Set 2018 21:30 | Modificato da: Cristina



[Eliana](#) utente ♀

Cristina :

Ragazze vi scrivo altre due ricettine

Cristina che bello il latte di mandorle 😊 ...è un altro modo di usare pure la curcuma chissà se piace a Vava lo nel frattempo copio e incollo per il ricettario. Riesci a fare pure le foto? 😊
Mai usato l'okara ...vedrò di usarla per i tuoi biscotti mi sembrano bbbbuonnni ii

#40,476 Scritto: 24 Set 2018 22:04



[Raffa72](#) utente ♀

salvocatania

Buonasera Dottore, insieme ai pancakes con la farina integrale e di cocco e le marmellate fatte con solo 100 gr di zucchero di canna ogni 1,5 chili di frutta, il cioccolato amaro è l'unico dolce che mi concedo. A Modica ho trovato quello superamaro totalmente privo di zuccheri aggiunti. E' reso più dolce dall'aggiunta di farina di carruba, ma è comunque amarissimo.

[#40,459](#) Scritto: 24 Set 2018 20:1



[Cristina](#) utente ♀

STELLA

Grazie per la info ! Ero rimasta a quelli a base di cocco della Harvest Moon ❤️

[#41,796](#) Scritto: Ieri 21:02



[Stella](#) utente ♀

Ciao **Cri Cri** ❤️ figurati. Un bacione

[#41,797](#) Scritto: Ieri 21:04



[Nina](#) utente ♀

Stella Cristina

Quindi la soia si può mangiare con moderazione? [#41,798](#) Scritto: Ieri 21:09



Stellautente ♀

Speranza ❤️

Volevo dirvi che sono usciti in commercio gli yogurt vegetali al cocco e alle nocciole o mandorle senza zuccheri aggiunti. Si chiamano soyasun, li ho acquistati oggi 😊

#41,793 Scritto: Ieri 20:56



Speranzautente ♀

Cristina

Io propongo di creare "L'angolo di Cri" dove possiamo reperire tutte le tute squisite e salutari ricette

#41,807 Scritto: Ieri 21:48

Stella:

yogurt vegetali al cocco e alle nocciole o mandorle senza zuccheri aggiunti. Si chiamano soyasun, li ho acquistati oggi

Grazieeeeeee 😊

#41,812 Scritto: Ieri 21:55



Speranzautente ♀

Nina:

Quindi la soia si può mangiare con moderazione?

Io della soia mangio il tempeh che è soia fermentata. Alimento altamente proteico. Lo mangio in sostituzione della carne.

Inoltre, mangio lo yoghurt di soia naturale senza zuccheri aggiunti della soyade e qualche volta del tofu.

[#41,814](#) Scritto: Ieri 21:59



[Nina](#) utente ♀

Speranza

Grazie, io avevo sentito che per il tumore al seno è meglio evitare la soia per via degli ormoni, ma magari la userò con moderazione... Al posto del latte prendo le bevande all'avena o alle mandorle.

[#41,817](#) Scritto: Ieri 22:09



[Cristina](#) utente ♀

Ragazze vi scrivo la ricetta del PORRIDGE per la colazione !

Così alterniamo un po' con i prodotti da forno

I primi due esperimenti fatti sono stati deludenti..... questa volta invece merita

PORRIDGE per la colazione di Cristina

Ho messo 50 gr di fiocchi di segale (non avendo quelli di avena) in un pentolino, ho aggiunto 100 ml di latte di avena, un cucchiaino di cacao amaro, 1 di caffè solubile, 2 di zucchero di cocco e ho portato a bollore, poi ho abbassato la fiamma e ho lasciato cuocere dolcemente per 10 min mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno. Una volta cotti ho aggiunto ancora un po' di latte di avena, 2 c.ni di olio di cocco e mescolato. Devono diventare cremosi. Ho travasato nella tazza infine ho aggiunto un quadratino di cioccolato extra-fondente 85% tritato grossolanamente (che si scioglie con il calore) e qualche c.no di cocco grattugiato.

Buonissimo !!!

[#41,803](#) Scritto: Ieri 21:32



Juventina utente ♀

Cristina

Ma se ti adotto vieni a cucinare a casa mia? 😊

#41,804 Scritto: Ieri 21:37



Eliana utente ♀

Cristina :

Ragazze vi scrivo la ricetta del PORRIDGE per la colazione !

Brava Cristina sei fantastica con le tue ricette ... adesso annoto il post e poi la inseriamo insieme alle altre ricette...

... ops ma lo zucchero di cocco con cosa si potrebbe sostituire? non so come sia ma devo essere allergica al cocco perchè le poche volte che l'ho mangiato poi sono stata male ... lo zucchero di cocco presumo che si ricavi dal cocco ...

#41,833 Scritto: Ieri 23:33



Cristina utente ♀

SPERANZA, ELY, JUVENTINA



ELIANA

Lo zucchero di cocco si ricava dai fiori della palma del cocco.

Quindi se sei allergica al cocco io non mi azzarderei. Prova a sostituirlo con il concentrato di dattero (io lo metterei alla fine tipo topping !) oppure con il malto o lo sciroppo d'acero. L'olio di cocco puoi sostituirlo con un altro burro..... di mandorle, di arachidi, di nocciole ecc.

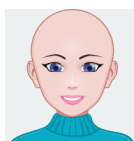
Complimenti per il lavoro straordinario che stai facendo 😊😊😊

P.S. Mi sono accorta che nella ricetta del latte di mandorle c'è un errore. Anzichè un cucchiaino di grani di pepe rosa è corretto un cucchiaino !!!! Riesci a modificarlo ? Chiedo

scusa 😊 Grazie 😊

#41,890 Scritto: Oggi 12:31

indice glicemico



Vavautente ♀

Ho una domanda sugli zuccheri:

Sappiamo che l'indicazione è quella di non consumare zucchero bianco. Lo zucchero (saccarosio) è composto da una molecola di glucosio e una di fruttosio.

Quindi l'indicazione deve essere intesa anche come "limitare gli zuccheri in generale, quindi anche il fruttosio" o solo per il glucosio? In questo secondo caso non sarebbe allora meglio porre attenzione all'indice glicemico?

Scritto: 4 Ott 2018 12:46



Cristinautente ♀

NINA

Meglio evitare lo sciroppo d'agave perché ha un indice glicemico alto essendo composto al 95% da fruttosio !!

#41,953 Scritto: 4 Ott 2018 21:02



Cristina utente ♀

DADA

io solitamente mangio pasta, pane, riso e cereali integrali.

Legumi, verdure di tutti i tipi anche le più strambe 🤪 e frutta (non tantissima).

Ogni tanto pesce. Cioccolato fondente min. 70%, frutta secca e semini.

NO carne e derivati, NO latte e derivati, NO uova fatta eccezione per le uova delle galline felici di montagna a 1600 mt libere di stare all'aria aperta tutto il giorno 🤪

Tutto questo per la gioia di mio marito che vivrebbe a carne e formaggio tutti i giorni 🤪 🤪 🤪

#41,958 Scritto: 4 Ott 2018 21:32



Didi utente ♀

Cristiina

Hai scritto che mangi tutte le verdure anche le più strambe che sarebbero?

#41,960 Scritto: 4 Ott 2018 21:32



Cristina utente ♀

DIDI

Compro la verdura (quasi tutta) a km 0 in una az. agr. di un ragazzo giovane che dopo gli studi ha deciso di fare quel lavoro ! Non è certificata biologica per via dei costi, ma non è trattata e infatti si vede perchè la verdura rispetto a quella del supermercato è bruttina, ma il gusto non ha

paragoni 😊 Finalmente ho trovato la verdura che sa di verdura 😊 e che cambia a seconda delle stagioni. Comunque oltre alle solite verdure compro le rape bianche, violette e nere e cucino anche le foglie, il sedanolapa, i topinambur, i daikon che è un carotone bianco/avorio, gli agretti o barba dei frati, le foglie dei ravanelli nelle minestre o come pesto e anche le foglioline delle carote (no i gambi) sempre come pesto !

P.S. una volta alla mie nipotine ho fatto vedere una rapa e ho chiesto loro "sapete cosa è questa ?" e loro "noooo" e io "è una rapa..... se un giorno qualcuno vi dicesse -sei una testa di rapa-..... sappiate che si riferisce a questa" 🤪 🤪 🤪 🤪 🤪

Eh lo so non sono normale 😊 😊 😊 😊

[#42_031](#) Scritto: 5 Ott 2018 12:31



[Didi](#) utente ♀

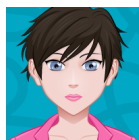
Una ricetta di Berrino per non usare zuccheri

Consigli del BERRINO SU COME NON USARE LO ZUCCHERO di Didi

Ogni tanto si può usare malto di riso od orzo perché anche se hanno un indice glicemico molto alto non contengono fruttosio

Ad esempio mescolare farina di mandorle, un pizzico di sale e purea di batata - la patata dolce americana - o composta di mele, farne dei biscotti da far asciugare al forno. Oppure far cuocere il miglio nel succo di mela, sempre con un pizzico di sale, farne delle palline e poi rotolarle nel cacao amaro. Ricordate che nei cioccolatini sono latte e zucchero a far male, non il cacao

[#42_094](#) Scritto: 5 Ott 2018 20:09



[Eliana](#) utente ♀

Didi :

Una ricetta di Berrino per non usare zuccheri

Didi mettiamo anche questa nel ricettario ...magari mi/ci spieghi la faccenda dell'indice glicemico alto di alcuni alimenti ... semplifica per la mia testa dura.

[#42,294](#) Scritto: 6 Ott 2018 23:40

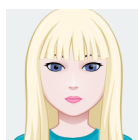


[Nina](#) utente ♀

Cristina

Ok, grazie Cristina. Allora passo allo zucchero di cocco o sciroppo d'acero... cmq anche quello di agave ne usavo una puntina nel caffè e basta.

[#42,046](#) Scritto: 5 Ott 2018 14:36



[Didi](#) utente ♀

Eliana

L'indice glicemico rileva l'influenza di un alimento sul tasso di zucchero nel sangue e sull'ormone insulinico.

Se un alimento fa aumentare di poco il tasso di zucchero, chiamando quindi in causa poca insulina, anche il suo indice glicemico sarà basso e viceversa.

Ecco perché si ingrassa se mangiamo cibi che hanno un indice glicemico alto è perché richiama molta insulina in circolo

L'insulina è un ormone che immagazzina il grasso nelle cellule lipidiche e non lo fa più uscire ed è la stessa insulina che scatena gli attacchi di fame, quindi più insulina in circolo più fame abbiamo

Un basso indice glicemico garantisce:

la riduzione del grasso superfluo,

un tasso costante di zucchero nel sangue, un rischio ridotto di ammalarsi di diabete

Ho copiato in maniera spudorata

Ma essendo diabetica qualcosa sapevo

Se vuoi l'elenco dei cibi e il loro relativo indice glicemico te lo posso copiare

Ciao

[#42,297](#) Scritto: Ieri 00:03 | Modificato da: Didi



Didiutente ♀

A questo link trovate l'indice glicemico di tutti i cibi

https://www.utifar.it/uploads/model_24/tabella-indici-glicemici.pdf

tabella indice glicemico

#42,350 Scritto: Ieri 13:39 | Modificato da: Didi



Pattyutente ♀

Didi

Ciao Didi, grazie per la tabella dell'indice glicemia. L'ho vista, è molto dettagliata, c'è praticamente tutto. Un valido supporto per tutte noi. Grazie! 🌻

Patty

#42,376 Scritto: Ieri 16:22



Elianautente ♀

Dada 62:

Riesci quando hai un pò di tempo a spostare questa tabella nell'indice? Grazie

posso metterla nel ricettario 😊 nell'indice bisogna chiederlo al Dottor Catania o allo staff. Io non ho accesso alla piattaforma

Didi grazie

mi sembra molto interessante ... dopo mi rispieghi in versione semplificata l'importanza di tenere sotto controllo l'indice glicemico ...ops lo sai che la mia testa è proprio dura 😊 😊

[#42,382](#) Scritto: Ieri 18:53 | Modificato da: Eliana



[Didi](#)utente ♀

Eliana

Ci provo

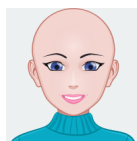
Per i diabetici è molto importante controllare l'IG su tutti i cibi che mangiamo per il problema che si pone dopo il pasto quando la glicemia si potrebbe alzare anche oltre i 200 e creare problemi, a lungo andare, sia cardiaci che altro

L'indice glicemico dunque misura la capacità di un cibo di liberare una certa quantità di glucosio dopo la digestione, per cui più è alto l'indice più glucosio libera e di conseguenza si alza il picco post prandiale ossia la sua capacità di liberare una certa quantità di glucosio dopo la digestione.

In sostanza ci sono troppi zuccheri in circolo con cibi ad alto indice glicemico e liberandosi più insulina, oltre ad avere attacchi di fame più frequenti, è naturale che si ingrassi

Più di così non ce la posso fare

[#42,385](#) Scritto: Ieri 19:16 | Modificato da: Didi



[Vava](#)utente ♀

Ragazze, avrei bisogno di un consiglio alimentare.

Premetto che ho sempre mangiato qualunque cosa senza alcuna remora, che la parola dieta non ha mai fatto parte del mio vocabolario e che evidentemente ho un metabolismo superveloce perché non sono mai stata grassa.

Ora mi trovo che con le limitazioni dovute alla malattia e alla necessità di preservare il fegato, già stressato dalla chemio, sto dimagrendo troppo.

Rispetto a prima ho tagliato zucchero, vino e birra e i latticini.

Però per quanto mangi non riesco a mantenere il peso...come posso fare?

Non è grave da un punto di vista di salute ma dal punto di vista estetico sì

[#42,390](#) Scritto: Ieri 19:36



[Eliana](#) utente ♀

Didi :

Più di così non c'è la posso fare

grazie Didi ma sei bravissssssssssima ora è più chiaro 🍌🍌🍌🍌🍌

[#42,392](#) Scritto: Ieri 19:42



[Nina](#) utente ♀

Didi

Grazie! Ma c'è scritto che il vino ha 0 di indice glicemico, può essere??? Invece che lo sciroppo di agave ce l'ha più basso di quello d'acero.

[#42,394](#) Scritto: Ieri 19:52



Jenny utente ♀

Vava

Fai uso di semi oleosi? E frutta secca come uvetta o albicocche?

#42,395 Scritto: Ieri 20:11



Dada 62 utente ♀

Vava

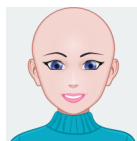
Noci ceci legumi..proteine vegetali ,anche carne bianca ma massimo 2 volte a settimana .. la chemio è anoressizzante...hai appetito?

Fai spuntini durante la giornata...anche se cali un pò non succede niente di grave.È successo anche a me...bacio ❤️

DIDI

Sempre bello imparare cose nuove...sei meglio di Berrino 🤔 🤔 🤔

Grazie delle spiegazioni ❤️ ❤️



Vavautente ♀

dada jenny

Intendete che devo / posso ingozzarmi di noci, mandorle ecc?

Comunque sì, ho appetito...anzi direi fame da lupo e continuo a mangiare (pane, frutta cracker...) più mangio ai pasti

#42,399 Scritto: Ieri 20:44



Jennyutente ♀

vava

Più che ingozzarti potresti inserirli regolarmente nella dieta, se ti piacciono, meglio cose sane come queste, meglio cereali o pasta e legumi che cracker e pane! Fuori pasto se hai fame mangia frutta secca o semi oleosi tostati e croccanti -noci mandorle semi girasole e zucca ecc

Oggi "Indovina chi viene a cena" su Rai 3.

#42,403 Scritto: Ieri 21:08



Didiutente ♀

Nina

Per gli sciroppi ho letto alcuni articoli che mettono circa allo stesso livello agave e acero con la differenza che quello di agave contiene una percentuale molto alta di fruttosio ,che contrasta

l'insulina, (questo non avviene nel miele e nella frutta perché contengono vit C che modera l'azione negativa del fruttosio) ma sono da preferire malto di riso o orzo

Per il vino se noti a fianco ha tre asterischi ma non da spiegazione, l'unica possibile visto che hanno messo vino bianco, rosso e champagne è che abbiano conteggiato l'IG dell'alcol che sappiamo essere zero, non però per le calorie che sono alte 2 bicchieri sono uguali a un piatto di pasta

Il succo d'uva ha come IG 55 quindi penso sia da interpretare in questo senso

Questa è la tabella dell'ordine farmacisti, la mia diabetologa prende questa come riferimento

#42,407 Scritto: Ieri 21:47 | Modificato da: Didi

ELENCO DEI CIBI ANTICANCRO E RISCHI ALIMENTARI

di: Salvo Catania - 19 marzo 2012

anticancro giorno dopo giorno



<i>Cibo</i>	<i>Interesse o rischio</i>	<i>classificaz. rispetto al cancro</i>
Aceto	Stimola la digestione	nessun problema
Acqua di rubinetto	Nitrati,pesticidi e arsenico, a seconda della zona	Da verificare
Acqua in bottiglia	No pesticidi, ma alcune contengono arsenico	verificare
Aglione	Composti solforosi	Straordinaria
Albicocca	Beta-carotene	Attenzione a pesticidi
alghe	Antiossidanti	Molto buona
Ananas	Bioflavonoidi	Buona
Aneto	Stimola la digestione	Molto buona
Anice stellato	Stimola la digestione e az.antisetica	Molto buona
Arancia	Vit C e calcio	Buona
Aspartame	Zucchero zero calorie	Nessun problema
Avocado	Ac.grassi polinsaturi e vit B	Molto buona
Banana	Fibre prebiotiche	Molto buona
Barbabietola	Antocianine	Molto buona
Basilico	Antiossidanti e ac.ursolico antinfiammatorio	Molto buona
Bibite gassate	Molto ricche di zuccheri semplici	Non buona

Broccoli	Contenuto importante di folati	ECCELLENTE
Brodo di verdura	Vitamine,minerali, antiossidanti	Molto buona
Buccini	Metalli pesanti e PCB	ATTENZIONE !!!
Burro nero	Perossidi lipidici	Non buona
Caffè	Caffeina e polifenoli	Abbastanza buona
Cannella	antinfettiva	Buona
Capperi	Quarcetina	ECCELLENTE
Caramelle	Glucidi e privi di valore nutrizionale	Non buona
Carciofi	Unulina, che è un prebiotico	Molto buona
Carne di coniglio	Acidi grassi polinsaturi	Molto buona
Carne di maiale	Tasso di grassi variabile a seconda dei tagli	Evitare il grasso
Carne di manzo	Evitare il sangue	No problemi, ma leggi articolo carne
Carne di pollo	Basso tasso di grassi	Molto buona
Carne di selvaggina	Basso tasso di grassi	Molto buona
Carote	Ricche di betacarotene (leggi articolo se fumatore)	Attenzione alla quantità
Cavolfiore	Composti indolici	Molto buona
Cavoletti di Bruxelles	Composti indolici	Molto buona
Cavolo cinese	Composti indolici	Molto buona
Cavolo -rapa	Poliacetileni inibitori della crescita delle cellule cancerose	Buona, ma attenzione ai residui
Cereali	Rischio di presenza aflatossine (vedi articolo MUFFE)	Media, ma attenzione alle muffe
Cicoria	Ricca di inulina, ma contiene acrilamide	Dubbia per l'acrilamide
Ciliegie	Antiossidanti e folati	Buona
Cioccolato fondente	Antiossidante, attenzione alle calorie	Molto buona
Cipolla bianca	Selenio, antiossidante	ECCELLENTE
Cipolla rosa	Fenolici	ECCELLENTE
Cipolla rossa	Antocianine	ECCELLENTE
Cocomero	Licopene (v.tumori prostata)	Molto buona
Conservate di verdura	Vitamine, attenzione al contenuto di sale	Molto buona
Coriandolo	Azione detossificante dei metalli pesanti	Molto buona
Costolette di maiale	Carne grassa e di cottura cancerogena	Non del tutto buona

Mirtilli	Antocianine	Molto buona
Crema pasticciera fresca	Contiene lactobacilli , ma può essere ricca di grassi	Media
Creme	Ricche di grassi saturi	Moderazione dopo i 50 anni
Croissant di pasticceria	Grassi saturi	Media
Curcuma	Curcumina (vedi articolo nel sito)	ECCELLENTE
Erbe aromatiche	Antiossidanti	Buona
Fagioli rossi	Antocianine	Buona
Farro	Fibre, proteine, magnesio	Molto buona
Fette biscottate	Contenuto di acrilamide	Non buona
Finocchio	Fibre, vit b9, scarso apporto calorico	Molto buona
Foie gras	Ricco di ferro	Buona
Formaggio	Ricco di calcio , attenzione alla percentuale grassa	Moderazione dopo i 50 anni
Formaggio fuso	acidi grassi e sodio	Non buona
Fragole	Calcio, ferro antocianine	Buona
Frataglie	Emoglobina	Moderazione
Frittelle	Lipidi e composti tossici derivati dal riscaldamento dell'olio	Non buona
Frutta secca	Ricca di zuccheri	Media
Funghi	Vitamine, apporto energetico scarso	Molto buona
Gamberetti	Poco contaminati (vedi articolo pesce), poco grassi	Molto buona
Gelato alla crema	Grassi e ricco di zuccheri	Non buona
Glutammato	Sostituisce il sale (meno sodio), con qualche effetto sec.	Media
Granatina	Estremamente ricca di antiossidanti, più del the verde e vino	LA MIGLIORE, senza limitazioni
Granchio	spesso contaminato da metalli pesanti	ATTENZIONE
Grasso d'oca	Ricco di ags	Buona
Grigliate	Idrocarburi policiclici (vedi art.)	Non buona
Guacamole	Preferite quello fatto in casa. Quello in commercio ricco di grassi	Non male
Halibut	Spesso contaminato da metalli pesanti	Attenzione
Kefir	Probiotici	Buona

Ketchup	Licopene (v.tumori prostata)	Buona
Kiwi	Luteina e licopene	Molto buona
Lamponi	antocianine e Sali minerali	Buona
Lardo	Ricco di sale e ags	Media
Latte	Calcio e vitamina D, lattosio	Moderazione dopo i 50 anni
Latte condensato	Attenzione allo zucchero	Non buona
Latte di cocco	Ricco di grassi (21%)	Media
Latte fermentato	Probiotici	Buona
Lattuga	Luteina	Buona
Lenticchie	Proteine vegetali	Molto buona
Lino, semi di...	Lignani	Buona
Liquerizia	diuretica ed IPERTENSIVA	Attenzione
Maionese	Molto ricca di grassi	Non buona
Mais	Antocianine	Media
Mandorle	Vitamine	Buona
Mango	Beta-carotene	Moderazione fumatori
Marmellate	ricche di zuccheri	attenzione alle calorie
Mela	Quercetina, fibre	Buona, ma attenzione ai pesticidi
Melagrana	Elaggitanini, potenti antiossidanti	Molto buona
Melanzana	fibre insolubili	Buona
Melone	luteina	Buona
Menta	antiossidanti, digestiva, attenzione se reflusso gastro-esofageo	Molto buona
Merluzzo	pesce magro, meno contaminato dei pesci grassi	Buona
Merluzzo giallo (o pollock)	pesce magro, meno contaminato dei pesci grassi	buona
Miele	Ricco di fruttosio	Molto buona
Mirtilli	antiossidanti	Molto buona- raccomandati
More	antocianine	Molto buona
Muesli	fibre, attenzione alcune marche eccedono in zuccheri	buona
Noce	omega-3	Molto buona
Noce moscata	stimola la digestione	Molto buona

Olio di arachide	acidi grassi monoinsaturi	Buona
Olio d'oliva	acidi grassi monoinsaturi	Molto buona
Olio di colza	acidi grassi, polinsaturi, attenzione instabili a luce e calore	Conservare in bottiglie opache
Olio di fegato di merluzzo	omega-3	Buona
Olio di girasole	grassi polinsaturi, attenzione instabili a luce e calore	Conservare in bottiglie opache
Olive nere	grassi monoinsaturi e fenoli	Buona
Olive verdi	meno ricche di grassi delle olive nere	Molto buona
Orzo	Prebiotici	Molto buona
Ostriche	Selenio, antiossidante	Buona
Panpepato	ricco di zucchero	Non buona
Pane bianco	poche fibre	Buona
Pane integrale	ricco di fibre e glucidi complessi	Molto buona
Patata	zuccheri complessi, vit C (buccia), antiossidanti	Buona
Patata dolce	idem + beta-carotene	Buona
Patate fritte	Ricche di grassi e composti tossici der.dal riscaldamento olio	Moderazione, controllare qualità olio
Patatine	forte contenuto di acrilamide	ATTENZIONE, molto cattiva
pepe	contiene piperina, che aumenta l'efficacia della curcuma	ECCELLENTE
Peperoncino	quercetina	Molto buona
Peperoni	Bioflavonoidi	Molto buona
Pera	Bioflavonoidi	attenzione ai pesticidi
Pesca	Beta-carotene	attenzione ai pesticidi
Pesce impanato	Attenzione al metodo di cottura e alla scelta del pesce (magro)	Non buona
Pesce affumicato	Ricco di Sali e idrocarburi policiclici	Non del tutto buona
Piselli	luteina	Buona
Pomodori secchi sott'olio	Licopene molto biodisponibile	Molto buona
Pomodoro	Licopene	Eccellente, soprattutto nell'uomo
Pop-corn	Zuccheri complessi, grassi, sale, acrilamide	Non del tutto buona

Prezzemolo	Vit C e calcio	Molto buona
Prugne secche	Importante fonte di polifenoli	Buona
Quinoa, chicchi di...	Magnesio, ferro, fibre	Molto buona
Radicchio nero	composti solforati	Molto buona
Ribes nero	antocianine	Molto buona
Riccio di mare	ricco di iodio	Molto buona
Riso	Ricco di zuccheri complessi	Molto buona
Rucola	Flavonoidi, quarcetina, carotenoidi....	Molto buona RACCOMANDATA
Saccarosio	apporto calorico elevato (400 kcal per 100 gr)	Nessun problema
Sale	Oltre che per la pressione coinvolto in alcuni tumori dello stom.	MODERAZIONE
Salmone	spesso contaminato da metalli pesanti	ATTENZIONE (1 volta al mese max)
Salsa da tartine	concentrato di grassi e zuccheri	Non molto buona
Salsicciotti	ricchi di acidi grassi saturi	Non buona
Salumi	Quelli industriali ricchi di nitrati (vedi articolo sul sito)	ATTENZIONE
Sanguinaccio	Ferro ematico	Non buona
Sardine all'olio di girasole	Cattivo equilibrio tra omega-3 e omega -6	Buona
Senape	Molto acida, contiene anche curcumina anche se in quantità min	Buona
Sesamo, chicchi di	Ricchi di proteine e fibre, (vedi articolo su osteoporosi)	Molto buona
Snack salati da aperitivo	elevato contenuto di acrilamide	Non buona
Soia	Contiene fitoestrogeni	Buona
Sorbetto	Preferite quelli artigianali a base di frutta ricchi di antiossidanti	Media, non abusarne
Spinaci	Ferro, carotenoidi e calcio	Buona
Stevia	potere dolcificante	tutto da verificare
Succo ananas	Contiene bromelina, enzima che facilita digestione di carne e p.	Molto buona
Succo d'arancia	Contiene fucomarine, sospettato di favorire il melanoma mal.	Attenzione se è elevato il r.di melanoma
Succo d'uva	Flavonoidi	Molto buona

Succo di mela	antiossidanti e pectina	Media
Succo di carota	Betacarotene	Attenzione nei fumatori (V.articolo)
Superalcolici	etanolo	Meno di 30 g al giorno puro
Tapenade (salsa acciughe..)	ricca di grassi	Non buona
Tartare	Carne cruda, ricca di ferro eminico	Media
Tè	epigallotechina-3-gallato	Molto buona
Tofu	Fitoestrogeno	Molto buona
Tonno	Spesso contaminato da metalli pesanti	Attenzione soprattutto al tonno rosso
Uovo	luteina, zeaxantina, carotenoidi	Molto buona
Uva	Specie quella scura contiene resveratrolo	Molto buona
Vaniglia, estratto di...	Antiossidante	Buona
Verbena, tisana di....	Effetto tranquillante e digestivo	Molto buona
Vino	Resveratrolo, potente anticancro	Molto buona, se con moderazione
Zucca	Carotenoidi	Molto buona

<i>Cibo</i>	<i>Interesse o rischio</i>	<i>classificaz. rispetto al cancro</i>
Aceto	Stimola la digestione	nessun problema
Acqua di rubinetto	Nitrati,pesticidi e arsenico, a seconda della zona	Da verificare
Acqua in bottiglia	No pesticidi, ma alcune contengono arsenico	verificare
Aglione	Composti solforosi	Straordinaria
Albicocca	Beta-carotene	Attenzione a pesticidi
alghe	Antiossidanti	Molto buona
Ananas	Bioflavonoidi	Buona
Aneto	Stimola la digestione	Molto buona
Anice stellato	Stimola la digestione e az.antisettica	Molto buona
Arancia	Vit C e calcio	Buona
Aspartame	Zucchero zero calorie	Nessun problema
Avocado	Ac.grassi polinsaturi e vit B	Molto buona
Banana	Fibre prebiotiche	Molto buona

Barbabietola	Antocianine	Molto buona
Basilico	Antiossidanti e ac.ursolico antinfiammatorio	Molto buona
Bibite gassate	Molto ricche di zuccheri semplici	Non buona
Broccoli	Contenuto importante di folati	ECCELLENTE
Brodo di verdura	Vitamine,minerali, antiossidanti	Molto buona
Buccini	Metalli pesanti e PCB	ATTENZIONE !!!
Burro nero	Perossidi lipidici	Non buona
Caffè	Caffeina e polifenoli	Abbastanza buona
Cannella	antinfettiva	Buona
Capperi	Quarcetina	ECCELLENTE
Caramelle	Glucidi e privi di valore nutrizionale	Non buona
Carciofi	Unulina, che è un prebiotico	Molto buona
Carne di coniglio	Acidi grassi polinsaturi	Molto buona
Carne di maiale	Tasso di grassi variabile a seconda dei tagli	Evitare il grasso
Carne di manzo	Evitare il sangue	No problemi, ma leggi articolo carne
Carne di pollo	Basso tasso di grassi	Molto buona
Carne di selvaggina	Basso tasso di grassi	Molto buona
Carote	Ricche di betacarotene (leggi articolo se fumatore)	Attenzione alla quantità
Cavolfiore	Composti indolici	Molto buona
Cavoletti di Bruxelles	Composti indolici	Molto buona
Cavolo cinese	Composti indolici	Molto buona
Cavolo -rapa	Poliacetileni inibitori della crescita delle cellule cancerose	Buona, ma attenzione ai residui
Cereali	Rischio di presenza aflatossine (vedi articolo MUFFE)	Media, ma attenzione alle muffe
Cicoria	Ricca di inulina, ma contiene acrilamide	Dubbia per l'acrilamide
Ciliegie	Antiossidanti e folati	Buona
Cioccolato fondente	Antiossidante, attenzione alle calorie	Molto buona
Cipolla bianca	Selenio, antiossidante	ECCELLENTE
Cipolla rosa	Fenolici	ECCELLENTE
Cipolla rossa	Antocianine	ECCELLENTE
Cocomero	Licopene (v.tumori prostata)	Molto buona

Conserve di verdura	Vitamine, attenzione al contenuto di sale	Molto buona
Coriandolo	Azione detossificante dei metalli pesanti	Molto buona
Costolette di maiale	Carne grassa e di cottura cancerogena	Non del tutto buona
Mirtilli	Antocianine	Molto buona
Crema pasticciera fresca	Contiene lactobacilli , ma può essere ricca di grassi	Media
Creme	Ricche di grassi saturi	Moderazione dopo i 50 anni
Croissant di pasticceria	Grassi saturi	Media
Curcuma	Curcumina (vedi articolo nel sito)	ECCELLENTE
Erbe aromatiche	Antiossidanti	Buona
Fagioli rossi	Antocianine	Buona
Farro	Fibre, proteine, magnesio	Molto buona
Fette biscottate	Contenuto di acrilamide	Non buona
Finocchio	Fibre, vit b9, scarso apporto calorico	Molto buona
Foie gras	Ricco di ferro	Buona
Formaggio	Ricco di calcio , attenzione alla percentuale grassa	Moderazione dopo i 50 anni
Formaggio fuso	acidi grassi e sodio	Non buona
Fragole	Calcio, ferro antocianine	Buona
Frattaglie	Emoglobina	Moderazione
Frittelle	Lipidi e composti tossici derivati dal riscaldamento dell'olio	Non buona
Frutta secca	Ricca di zuccheri	Media
Funghi	Vitamine, apporto energetico scarso	Molto buona
Gamberetti	Poco contaminati (vedi articolo pesce), poco grassi	Molto buona
Gelato alla crema	Grassi e ricco di zuccheri	Non buona
Glutammato	Sostituisce il sale (meno sodio), con qualche effetto sec.	Media
Granatina	Estremamente ricca di antiossidanti, più del the verde e vino	LA MIGLIORE, senza limitazioni
Granchio	spesso contaminato da metalli pesanti	ATTENZIONE
Grasso d'oca	Ricco di ags	Buona
Grigliate	Idrocarburi policiclici (vedi art.)	Non buona
Guacamole	Preferite quello fatto in casa. Quello in commercio	Non male

	ricco di grassi	
Halibut	Spesso contaminato da metalli pesanti	Attenzione
Kefir	Probiotici	Buona
Ketchup	Licopene (v.tumori prostata)	Buona
Kiwi	Luteina e licopene	Molto buona
Lamponi	antocianine e Sali minerali	Buona
Lardo	Ricco di sale e ags	Media
Latte	Calcio e vitamina D, lattosio	Moderazione dopo i 50 anni
Latte condensato	Attenzione allo zuccher0	Non buona
Latte di cocco	Ricco di grassi (21%)	Media
Latte fermentato	Probiotici	Buona
Lattuga	Luteina	Buona
Lenticchie	Proteine vegetali	Molto buona
Lino, semi di...	Lignani	Buona
Liquerizia	diuretica ed IPERTENSIVA	Attenzione
Maionese	Molto ricca di grassi	Non buona
Mais	Antocianine	Media
Mandorle	Vitamine	Buona
Mango	Beta-carotene	Moderazione fumatori
Marmellate	ricche di zuccheri	attenzione alle calorie
Mela	Quercetina, fibre	Buona, ma attenzione ai pesticidi
Melagrana	Elaggitanini, potenti antiossidanti	Molto buona
Melanzana	fibre insolubili	Buona
Melone	luteina	Buona
Menta	antiossidanti, digestiva, attenzione se reflusso gastro-esofageo	Molto buona
Merluzzo	pesce magro, meno contaminato dei pesci grassi	Buona
Merluzzo giallo (o pollock)	pesce magro, meno contaminato dei pesci grassi	buona
Miele	Ricco di fruttosio	Molto buona
Mirtilli	antiossidanti	Mol to buona- raccomandati
More	antocianine	Molto buona

Muesli	fibre, attenzione alcune marche eccedono in zuccheri	buona
Noce	omega-3	Molto buona
Noce moscata	stimola la digestione	Molto buona
Olio di arachide	acidi grassi monoinsaturi	Buona
Olio d'oliva	acidi grassi monoinsaturi	Molto buona
Olio di colza	acidi grassi, polinsaturi, attenzione instabili a luce e calore	Conservare in bottiglie opache
Olio di fegato di merluzzo	omega-3	Buona
Olio di girasole	grassi polinsaturi, attenzione instabili a luce e calore	Conservare in bottiglie opache
Olive nere	grassi monoinsaturi e fenoli	Buona
Olive verdi	meno ricche di grassi delle olive nere	Molto buona
Orzo	Prebiotici	Molto buona
Ostriche	Selenio, antiossidante	Buona
Panpepato	ricco di zucchero	Non buona
Pane bianco	poche fibre	Buona
Pane integrale	ricco di fibre e glucidi complessi	Molto buona
Patata	zuccheri complessi, vit C (buccia), antiossidanti	Buona
Patata dolce	idem + beta-carotene	Buona
Patate fritte	Ricche di grassi e composti tossici der.dal riscaldamento olio	Moderazione, controllare qualità olio
Patatine	forte contenuto di acrilamide	ATTENZIONE, molto cattiva
pepe	contiene piperina, che aumenta l'efficacia della curcuma	ECCELLENTE
Peperoncino	quercetina	Molto buona
Peperoni	Bioflavonoidi	Molto buona
Pera	Bioflavonoidi	attenzione ai pesticidi
Pesca	Beta-carotene	attenzione ai pesticidi
Pesce impanato	Attenzione al metodo di cottura e alla scelta del pesce (magro)	Non buona
Pesce affumicato	Ricco di Sali e idrocarburi policiclici	Non del tutto buona
Piselli	luteina	Buona
Pomodori secchi	Licopene molto biodisponibile	Molto buona

sott'olio		
Pomodoro	Licopene	Eccellente, soprattutto nell'uomo
Pop-corn	Zuccheri complessi, grassi, sale, acrilamide	Non del tutto buona
Prezzemolo	Vit C e calcio	Molto buona
Prugne secche	Importante fonte di polifenoli	Buona
Quinoa, chicchi di...	Magnesio, ferro, fibre	Molto buona
Radicchio nero	composti solforati	Molto buona
Ribes nero	antocianine	Molto buona
Riccio di mare	ricco di iodio	Molto buona
Riso	Ricco di zuccheri complessi	Molto buona
Rucola	Flavonoidi, quercetina, carotenoidi....	Molto buona RACCOMANDATA
Saccarosio	apporto calorico elevato (400 kcal per 100 gr)	Nessun problema
Sale	Oltre che per la pressione coinvolto in alcuni tumori dello stom.	MODERAZIONE
Salmone	spesso contaminato da metalli pesanti	ATTENZIONE (1 volta al mese max)
Salsa da tartine	concentrato di grassi e zuccheri	Non molto buona
Salsicciotti	ricchi di acidi grassi saturi	Non buona
Salumi	Quelli industriali ricchi di nitrati (vedi articolo sul sito)	ATTENZIONE
Sanguinaccio	Ferro ematico	Non buona
Sardine all'olio di girasole	Cattivo equilibrio tra omega-3 e omega -6	Buona
Senape	Molto acida, contiene anche curcumina anche se in quantità min	Buona
Sesamo, chicchi di	Ricchi di proteine e fibre, (vedi articolo su osteoporosi)	Molto buona
Snack salati da aperitivo	elevato contenuto di acrilamide	Non buona
Soia	Contiene fitoestrogeni	Buona
Sorbetto	Preferite quelli artigianali a base di frutta ricchi di antiossidanti	Media, non abusarne
Spinaci	Ferro, carotenoidi e calcio	Buona
Stevia	potere dolcificante	tutto da verificare

Succo ananas	Contiene bromelina, enzima che facilita digestione di carne e p.	Molto buona
Succo d'arancia	Contiene fucomarine, sospettato di favorire il melanoma mal.	Attenzione se è elevato il r.di melanoma
Succo d'uva	Flavonoidi	Molto buona
Succo di mela	antiossidanti e pectina	Media
Succo di carota	Betacarotene	Attenzione nei fumatori (V.articolo)
Superalcolici	etanolo	Meno di 30 g al giorno puro
Tapenade (salsa acciughe..	ricca di grassi	Non buona
Tartare	Carne cruda, ricca di ferro eminico	Media
Tè	epigallotechina-3-gallato	Molto buona
Tofu	Fitoestrogeno	Molto buona
Tonno	Spesso contaminato da metalli pesanti	Attenzione soprattutto al tonno rosso
Uovo	luteina, zeaxantina, carotenoidi	Molto buona
Uva	Specie quella scura contiene resveratrolo	Molto buona
Vaniglia, estratto di...	Antiossidante	Buona
Verbena, tisana di....	Effetto tranquillante e digestivo	Molto buona
Vino	Resveratrolo, potente anticancro	Molto buona, se con moderazione
Zucca	Carotenoidi	Molto buona

La tabella degli Indici Glicemici

Alimenti e prodotti con IG elevato

Sciroppo di mais	115	Birra*	110
Fecola, amido modificato	100	Glucosio	100
Sciroppo di frumento, sciroppo di riso	100	Sciroppo di glucosio	100
Farina di riso	95	Fecola di patate (amido)	95
Maltodextrin	95	Patate al forno	95
Patatine fritte	95	Pane bianco senza glutine	90
Patate in fiocchi (istantanee)	90	Riso glutinoso	90
Arrow-root, maranta	85	Carote (cotte)*	85
Cereali (di grano turco)	85	Farina di grano bianca	85
Latte di riso	85	Maizena (amido di mais)	85
Pane molto raffinato, pane in cassetta (type Harry's®)	85	Pane per hamburger	85
Pastinaca*	85	Pop corn (senza zucchero)	85
Rapa (cotta)*	85	Riso a cottura rapida (precotto)	85
Riso soffiato, gallette di riso	85	Sedano rapa, sedano di Verona (cotto)*	85
Tapioca	85	Torta di riso	85
Fava (cotta)	80	Pur� di patate	80
Anguria, melone, cocomero*	75	Cialda/wafer; con zucchero	75
Doughnuts	75	Lasagne (farina di grano tenero)	75
Riso e latte (con zucchero)	75	Zucca (di vario tipo)*	75
Zucca*	75	Amaranto soffiato	70
Bagels	70	Banana verde	70
Bibite gassate, bevande a base di cola (tipo Coca-Cola®)	70	Biscotto	70
Brioche	70	Cereali raffinati zuccherati	70
Cioccolato, stecca di (con zucchero)	70	Croissant	70
Dattero	70	Farina di granoturco	70
Fetta biscottata	70	Gnocchi	70
Melassa, sciroppo da cucina	70	Miglio, saggina	70
Pane azzimo (farina bianca)	70	Pane bianco, francesino	70
Pane di riso	70	Patate bollite senza buccia	70
Patatine, chips	70	Polenta	70

Polenta, semola di granoturco	70	Ravioli (farina di grano tenero)	70
Riso comune	70	Risotto	70
Rutabaga, cavole navone	70	Special K®	70
Tacos	70	Tagliatelle, fettuccine (farina di grano tenero)	70
Zucchero bianco (saccarosio)	70	Zucchero scuro (integrale)	70
Ananas (in scatola)	65	Barbabietola (cotta)*	65
Cuscus, couscous	65	Fagottino al cioccolato	65
Farina semi-integrale	65	Farro	65
Frutti canditi (con zucchero)	65	Frutto dell'albero del pane	65
Gelatina di mela cotogna (con zucchero)	65	Igname	65
Mais, granoturco in chicchi	65	Marmellata (con zucchero)	65
Mars®, Snickers®, Nuts®, etc.	65	Muesli (con zucchero, miele...)	65
Pane di segale (30% di segale)	65	Pane integrale	65
Pane nero	65	Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65
Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65	Sciroppo d'acero	65
Sorbetto (con zucchero)	65	Tamarindo (dolce)	65
Uva passa, uvetta	65	Banana (matura)	60
Castagne	60	Cioccolato in polvere (zuccherato)	60
Farina integrale	60	Gelato alla crema (con zucchero)	60
Lasagne (grano duro)	60	Maionese (industriale, con zucchero)	60
Melone*	60	Miele	60
Orzo perlato	60	Ovomaltina	60
Pane al latte	60	Pizza	60
Porridge, pappa di avena	60	Ravioli (grano duro)	60
Riso di Camargue	60	Riso lungo	60
Riso profumato (gelsomino)	60	Semola di grano duro	60
Albicocche in scatola (con zucchero)	55	Biscotto di pasta frolla (farina, burro, zucchero)	55
Bulgur (frumento)	55	Ketchup	55
Mango, succo di (senza zucchero)	55	Manioca (amara)	55
Manioca (dolce)	55	Nespola	55
Nutella®	55	Papaya (frutto fresco)	55
Pesca (in scatola con zucchero)	55	Riso rosso	55
Sciroppo di cicoria	55	Senape (con zucchero aggiunto)	55

Spaghetti ben cotti	55	Succo d'uva (senza zucchero)	55
Sushi	55	Tagliatelle (ben cotte)	55

Alimenti e prodotti con IG medio

All Bran™	50	Ananas, succo di (senza zucchero)	50
Barretta energetica ai cereali (senza zucchero)	50	Basmati/riso	50
Biscotto (Farina integrale, senza zucchero)	50	Cachi	50
Chaiote (purea di)	50	Kiwi*	50
Litchi (frutto fresco)	50	Maccheroni (farina di grano duro)	50
Mango (frutto fresco)	50	Muesli (senza zucchero)	50
Pane a base di quinoa (circa il 65 % di quinoa)	50	Pasta integrale (grano integrale)	50
Patate dolci	50	Riso integrale	50
Succo di mela (senza zucchero)	50	Succo di mirtillo (senza zucchero)	50
Surimi	50	Topinambur, carciofo di Gerusalemme	50
Wasa light ™	50	Ananas (frutto fresco)	45
Banana verde (cruda)	45	Banana verde (cruda)	45
Banane (acerbe)	45	Barrette al cioccolato (senza zucchero tipo Montignac®)	45
Bulgur, boulgour integrale (grano, cotto)	45	Capelli d'angelo	45
Cocco, noce di	45	Cuscus integrale, semola integrale	45
Farina di farro (integrale)	45	Farina di kamut (integrale)	45
Farro (integrale)	45	Farro (integrale)	45
Grano (tipo Ebly)	45	Granola completa (senza zucchero)	45
Mirtillo, ossicocco	45	Pane di Kamut	45
Pane tostato, farina integrale senza zucchero	45	Pilpil (di grano)	45
Piselli (scatola)	45	Riso basmati integrale	45
Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (con zucchero)	45	Segale (integrale; farina, pane)	45
Succo di pompelmo (senza zucchero)	45	Succo d'arancia (spremuta senza zucchero)	45
Uva (frutto fresco)	45	Avena	40
Biscotto di pasta frolla (farina integrale, senza zucchero)	40	Burro d'arachidi (senza zucchero aggiunto)	40
Cicoria (bevanda)	40	Fagioli rossi (in scatola)	40
Falafel (fave)	40	Farina di quinoa	40

Farro	40	Fava (cruda)	40
Fico secco	40	Fiocchi d'avena (non cotti)	40
Gelatina di mela cotogna (senza zucchero)	40	Grano saraceno (integrale; farina o pane)	40
Kamut (grano integrale)	40	Latte di cocco	40
Lattosio	40	Pane 100% integrale con lievito naturale	40
Pane azzimo (farina integrale)	40	Pasta integrale, al dente	40
Pepino dolce, peramelone	40	Prugne secche	40
Pumpernickel	40	Purea di sesamo, tahin	40
Sidro secco	40	Sorbetto (senza zucchero)	40
Spaghetti al dente (cottura 5 min.)	40	Succo di carota (senza zucchero)	40

Alimenti e prodotti con IG basso

Albicocca secca	35	Amaranto	35
Arancia (frutto fresco)	35	Azuki	35
Cannellini	35	Cassoulet (piatto a base di carne e fagioli)	35
Ceci (in scatola)	35	Fagioli borlotti	35
Fagioli neri	35	Fagioli rossi	35
Falafel (ceci)	35	Farina di ceci	35
Fico (frutto fresco)	35	Gelato di panna (con fruttosio)	35
Girasole (semi)	35	logurt, yogurth**	35
Lievito	35	Lievito di birra	35
Lino, sesamo, papavero (semi di)	35	Mais ancestrale (indiano)	35
Mela cotogna (frutto fresco)	35	Mela-cannella, graviola, guanabana	35
Melagrana, melograno (frutto fresco)	35	Mele (composta)	35
Mele (frutto fresco)	35	Mele disidratate	35
Pane Esseno (di cereali germogliati)	35	Pesche (frutto fresco)	35
Peschenoci (bianche o gialle; frutto fresco)	35	Piselli (freschi)	35
Piselli (freschi)	35	Pomodori secchi	35
Prugne (frutto fresco)	35	Purea di mandorle bianche (senza zucchero)	35
Quinoa	35	Riso selvatico	35
Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (senza zucchero)	35	Sedano rapa, sedano di Verona (crudo)	35
Senape	35	Succo di pomodoro	35
Vermicelli di grano duro	35	Wasa™ fibra (24%)	35

Yogurt di soia (aromatizzato)	35	Pane (Montignac integral bread)	34
Pane (Montignac pane)	34	Aglio	30
Albicocche (frutto fresco)	30	Barbabietola (cruda)	30
Carote (crude)	30	Ceci	30
Fagiolini	30	Formaggio fresco, ricotta**	30
Frutti canditi (senza zucchero)	30	Frutto della passione, maracuja	30
Latte di mandorla	30	Latte di soia	30
Latte d'avena (non cotto)	30	Latte fresco/in polvere**	30
Latte** (scremato e non)	30	Lenticchia	30
Lenticchie gialle	30	Mandarino, clementina	30
Marmellata (senza zucchero)	30	Pere (frutto fresco)	30
Pomodori	30	Pompelmo (frutto fresco)	30
Rape (crude)	30	Sassefrica, scorzobianca	30
Vermicelli di soia	30	Ciliegie	25
Cioccolato fondente (>70% cacao)	25	Fagioli mungo (soia)	25
Fagiolo nano	25	Farina di soia	25
Fragole (frutto fresco)	25	Hummus (crema di ceci)	25
Lampone (frutto fresco)	25	Lenticchie verdi	25
Mirtillo	25	More	25
Orzo mondato	25	Pasta di arachidi (senza zucchero)	25
Piselli secchi	25	Purea di mandorle integrali (senza zucchero)	25
Purea di nocciole intere (senza zucchero)	25	Ribes	25
Semi di zucca	25	Uva spina	25
Cacao in polvere (senza zucchero)	20	Carciofo	20
Ciliegie delle Antille, Acerole	20	Cioccolato fondente (>85% cacao)	20
Cuore di palma	20	Fruttosio	20
Germoglio de bambù	20	Melanzana	20
Ratatouille (misto di verdure cotte)	20	Salsa tamari (senza zucchero né dolcificanti)	20
Soia da cucina	20	Succo di limone (senza zucchero)	20
Yogurt di soia (naturale)	20	Agave (sciroppo)	15
Alchechengi comune	15	Anacardio	15
Arachide	15	Asparagi	15
Bietola	15	Broccoli	15
Cavolfiore	15	Cavolini di Bruxelles	15

Cavolo	15	Cetriolo	15
Cetriolo sottaceto, sottaceti	15	Cipolla	15
Crauti	15	Crusca (di grano, di avena...)	15
Erba brusca, acetosa	15	Fagiolini, fagioli mangiattutto, cornetti	15
Farina di carrube	15	Finocchio	15
Funghi, champignon	15	Germoglio	15
Germoglio di cereali/granola	15	Indivia, insalata belga	15
Insalata (lattuga, scarola, riccia, valeriana, ecc...)	15	Lupino	15
Mandorla	15	Nocciola	15
Noce	15	Oliva	15
Peperoncino	15	Peperoni	15
Pesto	15	Pinoli	15
Pistacchio	15	Porri	15
Rabarbaro	15	Ravanello	15
Ribes nero	15	Scalogno	15
Sedano, gambo	15	Soia	15
Spinaci	15	Tempeh	15
Tofu	15	Zenzero	15
Zucchine	15	Avocado	10
Aceto	5	Crostacei (astice, granchio, aragosta)	5
Spezie, erbe (prezzemolo, basilico, origano, cumino, cannella, vaniglia, ecc.)	5		

A

Aceto	5
Agave (sciroppo)	15
Aglio	30
Albicocca secca	35
Albicocche (frutto fresco)	30
Albicocche in scatola (con zucchero)	55
Alchechengi comune	15
Alcol	0
All Bran™	50
Amaranto	35
Amaranto soffiato	70
Anacardio	15
Ananas (frutto fresco)	45
Ananas (in scatola)	65
Ananas, succo di (senza zucchero)	50
Anguria, melone, cocomero*	75
Arachide	15
Arancia (frutto fresco)	35
Arrow-root, maranta	85
Asparagi	15

Avena	40
Avocado	10
Azuki	35
B	
Bagels	70
Banana (matura)	60
Banana verde	70
Banana verde (cruda)	45
Banana verde (cruda)	45
Banane (acerbe)	45
Barbabietola (cotta)*	65
Barbabietola (cruda)	30
Barretta energetica ai cereali (senza zucchero)	50
Barrette al cioccolato (senza zucchero tipo Montignac®)	45
Basmati/riso	50
Bibite gassate, bevande a base di cola (tipo Coca-Cola®)	70
Bietola	15
Birra*	110
Biscotto	70

Biscotto (Farina integrale, senza zucchero)	50
---	----

Biscotto di pasta frolla (farina integrale, senza zucchero)	40
---	----

Biscotto di pasta frolla (farina, burro, zucchero)	55
--	----

Brioche	70
---------	----

Broccoli	15
----------	----

Bulgur (frumento)	55
-------------------	----

Bulgur, boulgour integrale (grano, cotto)	45
---	----

Burro d'arachidi (senza zucchero aggiunto)	40
--	----

C

Cacao in polvere (senza zucchero)	20
-----------------------------------	----

Cachi	50
-------	----

Caffè, tè, tisane***	0
----------------------	---

Cannellini	35
------------	----

Capelli d'angelo	45
------------------	----

Carciofo	20
----------	----

Carne (manzo, maiale, pollame, vitello, agnello, pecora, coniglio, salsiccia, sanguinaccio, carne dei Grigioni, ecc.)*****	0
--	---

Carote (cotte)*	85
-----------------	----

Carote (crude)	30
----------------	----

Cassoulet (piatto a base di carne e	35
-------------------------------------	----

fagioli)	
Castagne	60
Cavolfiore	15
Cavolini di Bruxelles	15
Cavolo	15
Ceci	30
Ceci (in scatola)	35
Cereali (di grano turco)	85
Cereali raffinati zuccherati	70
Cetriolo	15
Cetriolo sottaceto, sottaceti	15
Chaiote (purea di)	50
Cialda/wafer; con zucchero	75
Cicoria (bevanda)	40
Ciliegie	25
Ciliegie delle Antille, Acerole	20
Cioccolato fondente (>70% cacao)	25
Cioccolato fondente (>85% cacao)	20
Cioccolato in polvere (zuccherato)	60
Cioccolato, stecca di (con zucchero)	70
Cipolla	15

Cocco, noce di	45
----------------	----

Crauti	15
--------	----

Croissant	70
-----------	----

Crostacei (astice, granchio, aragosta)	5
--	---

Crusca (di grano, di avena...)	15
--------------------------------	----

Cuore di palma	20
----------------	----

Cuscus integrale, semola integrale	45
------------------------------------	----

Cuscus, couscous	65
------------------	----

D

Dattero	70
---------	----

Doughnuts	75
-----------	----

E

Erba brusca, acetosa	15
----------------------	----

F

Fagioli borlotti	35
------------------	----

Fagioli mungo (soia)	25
----------------------	----

Fagioli neri	35
--------------	----

Fagioli rossi	35
---------------	----

Fagioli rossi (in scatola)	40
----------------------------	----

Fagiolini	30
-----------	----

Fagiolini, fagioli mangiattutto, cornetti	15
---	----

Fagiolo nano	25
Fagottino al cioccolato	65
Falafel (ceci)	35
Falafel (fave)	40
Farina di carrube	15
Farina di ceci	35
Farina di farro (integrale)	45
Farina di grano bianca	85
Farina di granoturco	70
Farina di kamut (integrale)	45
Farina di quinoa	40
Farina di riso	95
Farina di soia	25
Farina integrale	60
Farina semi-integrale	65
Farro	65
Farro	40
Farro (integrale)	45
Farro (integrale)	45
Fava (cotta)	80
Fava (cruda)	40

Fecola di patate (amido)	95
Fecola, amido modificato	100
Fetta biscottata	70
Fico (frutto fresco)	35
Fico secco	40
Finocchio	15
Fiocchi d'avena (non cotti)	40
Foie gras***	0
Formaggi (groviera, camembert, mozzarella, emmenthal, edam, feta, formaggio di capra, gouda, parmigiano)***/**	0
Formaggio fresco, ricotta**	30
Fragole (frutto fresco)	25
Frutti canditi (con zucchero)	65
Frutti canditi (senza zucchero)	30
Frutti di mare*** (gamberetti, cozze, ostriche, ecc.)	0
Frutto della passione, maracuja	30
Frutto dell'albero del pane	65
Fruttosio	20
Funghi, champignon	15

G

Gelatina di mela cotogna (senza zucchero)	40
---	----

Gelatina di mela cotogna (con zucchero)	65
---	----

Gelato alla crema (con zucchero)	60
----------------------------------	----

Gelato di panna (con fruttosio)	35
---------------------------------	----

Germoglio	15
-----------	----

Germoglio de bambù	20
--------------------	----

Germoglio di cereali/granola	15
------------------------------	----

Girasole (semi)	35
-----------------	----

Glucosio	100
----------	-----

Gnocchi	70
---------	----

Grano (tipo Ebly)	45
-------------------	----

Grano saraceno (integrale; farina o pane)	40
---	----

Granola completa (senza zucchero)	45
-----------------------------------	----

Grasso d'oca, grasso vegetale, margarina***	0
---	---

H

Hummus (crema di ceci)	25
------------------------	----

I

Igname	65
--------	----

Indivia, insalata belga	15
-------------------------	----

Insalata (lattuga, scarola, riccia, valeriana, ecc...)	15
--	----

logurt, yogurth**	35
-------------------	----

K

Kamut (grano integrale)	40
-------------------------	----

Ketchup	55
---------	----

Kiwi*	50
-------	----

L

Lampone (frutto fresco)	25
-------------------------	----

Lasagne (farina di grano tenero)	75
----------------------------------	----

Lasagne (grano duro)	60
----------------------	----

Latte di cocco	40
----------------	----

Latte di mandorla	30
-------------------	----

Latte di riso	85
---------------	----

Latte di soia	30
---------------	----

Latte dl'avena (non cotto)	30
----------------------------	----

Latte fresco/in polvere**	30
---------------------------	----

Latte** (scremato e non)	30
--------------------------	----

Lattosio	40
----------	----

Lenticchia	30
------------	----

Lenticchie gialle	30
-------------------	----

Lenticchie verdi	25
------------------	----

Lievito	35
---------	----

Lievito di birra	35
------------------	----

Lino, sesamo, papavero (semi di)	35
----------------------------------	----

Litchi (frutto fresco)	50
------------------------	----

Lupino	15
--------	----

M

Maccheroni (farina di grano duro)	50
-----------------------------------	----

Maionese (fatta in casa: uovo, olio, senape)	0
--	---

Maionese (industriale, con zucchero)	60
--------------------------------------	----

Mais ancestrale (indiano)	35
---------------------------	----

Mais, granoturco in chicchi	65
-----------------------------	----

Maizena (amido di mais)	85
-------------------------	----

Maltodextrin	95
--------------	----

Mandarino, clementina	30
-----------------------	----

Mandorla	15
----------	----

Mango (frutto fresco)	50
-----------------------	----

Mango, succo di (senza zucchero)	55
----------------------------------	----

Manioca (amara)	55
-----------------	----

Manioca (dolce)	55
-----------------	----

Manzo*** (bistecca, pezzo, filetto, costata, ecc.)	0
--	---

Marmellata (con zucchero)	65
---------------------------	----

Marmellata (senza zucchero)	30
Mars®, Snickers®, Nuts®, etc.	65
Mela cotogna (frutto fresco)	35
Mela-cannella, graviola, guanabana	35
Melagrana, melograno (frutto fresco)	35
Melanzana	20
Melassa, sciroppo da cucina	70
Mele (composta)	35
Mele (frutto fresco)	35
Mele disidratate	35
Melone*	60
Miele	60
Miglio, saggina	70
Mirtillo	25
Mirtillo, ossicocco	45
More	25
Muesli (con zucchero, miele...)	65
Muesli (senza zucchero)	50
N	
Nespola	55
Nocciola	15

Noce	15
------	----

Nutella®	55
----------	----

O

Oli (oliva, girasole, ecc.)***	0
--------------------------------	---

Oliva	15
-------	----

Orzo mondato	25
--------------	----

Orzo perlato	60
--------------	----

Ovomaltina	60
------------	----

P

Pane (Montignac integral bread)	34
---------------------------------	----

Pane (Montignac pane)	34
-----------------------	----

Pane 100% integrale con lievito naturale	40
--	----

Pane a base di quinoa (circa il 65 % di quinoa)	50
---	----

Pane al latte	60
---------------	----

Pane azzimo (farina bianca)	70
-----------------------------	----

Pane azzimo (farina integrale)	40
--------------------------------	----

Pane bianco senza glutine	90
---------------------------	----

Pane bianco, francesino	70
-------------------------	----

Pane di Kamut	45
---------------	----

Pane di riso	70
--------------	----

Pane di segale (30% di segale)	65
Pane Esseno (di cereali germogliati)	35
Pane integrale	65
Pane molto raffinato, pane in cassetta (type Harry's®)	85
Pane nero	65
Pane per hamburger	85
Pane tostato, farina integrale senza zucchero	45
Panna***/**	0
Papaya (frutto fresco)	55
Pasta di arachidi (senza zucchero)	25
Pasta integrale (grano integrale)	50
Pasta integrale, al dente	40
Pastinaca*	85
Patate al forno	95
Patate bollite senza buccia	70
Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65
Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65
Patate dolci	50
Patate in fiocchi (istantanee)	90
Patatine fritte	95

Patatine, chips	70
Peperoncino	15
Peperoni	15
Pepino dolce, peramelone	40
Pere (frutto fresco)	30
Pesca (in scatola con zucchero)	55
Pesce (salmone, tonno, sardine, acciughe, branzino, ecc.)***	0
Pesche (frutto fresco)	35
Peschenoci (bianche o gialle; frutto fresco)	35
Pesto	15
Pilpil (di grano)	45
Pinoli	15
Piselli (freschi)	35
Piselli (freschi)	35
Piselli (scatola)	45
Piselli secchi	25
Pistacchio	15
Pizza	60
Polenta	70
Polenta, semola di granoturco	70

Pollame*** (pollo, tacchino, ecc.)	0
Pomodori	30
Pomodori secchi	35
Pompelmo (frutto fresco)	30
Pop corn (senza zucchero)	85
Porri	15
Porridge, pappa di avena	60
Prugne (frutto fresco)	35
Prugne secche	40
Pumpernickel	40
Puré di patate	80
Purea di mandorle bianche (senza zucchero)	35
Purea di mandorle integrali (senza zucchero)	25
Purea di nocciole intere (senza zucchero)	25
Purea di sesamo, tahin	40
Q	
Quinoa	35
R	
Rabarbaro	15
Rapa (cotta)*	85

Rape (crude)	30
Ratatouille (misto di verdure cotte)	20
Ravanello	15
Ravioli (farina di grano tenero)	70
Ravioli (grano duro)	60
Ribes	25
Ribes nero	15
Riso a cottura rapida (precotto)	85
Riso basmati integrale	45
Riso comune	70
Riso di Camargue	60
Riso e latte (con zucchero)	75
Riso glutinoso	90
Riso integrale	50
Riso lungo	60
Riso profumato (gelsomino)	60
Riso rosso	55
Riso selvatico	35
Riso soffiato, gallette di riso	85
Risotto	70

Rutabaga, cavole navone	70
-------------------------	----

S

Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (con zucchero)	45
---	----

Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (senza zucchero)	35
---	----

Salsa di soia (senza zucchero né dolcificanti)	0
--	---

Salsa tamari (senza zucchero né dolcificanti)	20
---	----

Salumi (salame, coppa, prosciutto cotto, crudo, affumicato, ecc.)***	0
--	---

Sassefrica, scorzobianca	30
--------------------------	----

Scalogno	15
----------	----

Sciroppo di cicoria	55
---------------------	----

Sciroppo di frumento, sciroppo di riso	100
--	-----

Sciroppo di glucosio	100
----------------------	-----

Sciroppo di mais	115
------------------	-----

Sciroppo d'acero	65
------------------	----

Sedano rapa, sedano di Verona (cotto)*	85
--	----

Sedano rapa, sedano di Verona (crudo)	35
---------------------------------------	----

Sedano, gambo	15
---------------	----

Segale (integrale; farina, pane)	45
----------------------------------	----

Semi di zucca	25
---------------	----

Semola di grano duro	60
Senape	35
Senape (con zucchero aggiunto)	55
Sidro secco	40
Soia	15
Soia da cucina	20
Sorbetto (con zucchero)	65
Sorbetto (senza zucchero)	40
Spaghetti al dente (cottura 5 min.)	40
Spaghetti ben cotti	55
Special K®	70
Spezie, erbe (prezzemolo, basilico, origano, cumino, cannella, vaniglia, ecc.)	5
Spinaci	15
Succo di carota (senza zucchero)	40
Succo di limone (senza zucchero)	20
Succo di mela (senza zucchero)	50
Succo di mirtillo (senza zucchero)	50
Succo di pomodoro	35
Succo di pompelmo (senza zucchero)	45
Succo d'arancia (spremuta senza zucchero)	45

Succo d'uva (senza zucchero)	55
------------------------------	----

Surimi	50
--------	----

Sushi	55
-------	----

T

Tacos	70
-------	----

Tagliatelle (ben cotte)	55
-------------------------	----

Tagliatelle, fettuccine (farina di grano tenero)	70
--	----

Tamarindo (dolce)	65
-------------------	----

Tapioca	85
---------	----

Tempeh	15
--------	----

Tofu	15
------	----

Topinambur, carciofo di Gerusalemme	50
-------------------------------------	----

Torta di riso	85
---------------	----

U

Uova***	0
---------	---

Uva (frutto fresco)	45
---------------------	----

Uva passa, uvetta	65
-------------------	----

Uva spina	25
-----------	----

V

Vermicelli di grano duro	35
--------------------------	----

Vermicelli di soia	30
--------------------	----

Vino rosso, vino bianco, champagne***	0
---------------------------------------	---

W

Wasa light TM	50
--------------------------	----

Wasa TM fibra (24%)	35
--------------------------------	----

Y

Yogurt di soia (aromatizzato)	35
-------------------------------	----

Yogurt di soia (naturale)	20
---------------------------	----

Z

Zenzero	15
---------	----

Zucca (di vario tipo)*	75
------------------------	----

Zucca*	75
--------	----

Zucchero bianco (saccarosio)	70
------------------------------	----

Zucchero scuro (integrale)	70
----------------------------	----

Zucchine	15
----------	----
