

## Tabella degli alimenti che possono favorire la steatosi epatica:

(preparata da Lulu Cerny, dietista diplomata, riproduzione solo con permesso dell'autrice)

	Alimenti <b>consigliati</b>	Alimenti da usare con <b>moderazione</b>	Alimenti da <b>evitare</b>
Cereali e farinacei	<p>Pane integrale. fette biscottate integrali e farinacei integrali o con la farina bigia.</p> <p>Pasta integrale</p> <p>Riso integrale</p> <p>Leguminose (fagioli, ceci, lenticchie, ecc.)</p> <p>Cereali esotici (quinoa, amaranto, ecc.)</p> <p>Miglio, orzo, grano saraceno</p> <p>Patate</p>	<p>Biscotti integrali (attenzione al tipo e alla quantità di grasso)</p> <p>Grissini</p> <p>Pane bianco, pane alle noci, pane alle olive</p> <p>Focacce</p> <p>Pasta per pizza.</p>	<p>Cracker</p> <p>Biscotti commerciali, dolci o salati</p> <p>Gipfel</p> <p>Pasta frolla</p> <p>Pasta sfoglia</p> <p>Torte, crostate</p> <p>Cibi di convenienza fritti e salati (chip, ecc.)</p>
Latticini	<p>Latticini magri: latte scremato, formaggi magri, yogurt magro, ricotta magra (quark magro)</p>	<p>Latticini parzialmente scremati o semigrassi</p> <p>Poco burro utilizzato a freddo.</p>	<p>Panna</p> <p>Formaggi di latte intero (freschi e stagionati), alla panna, alla doppia panna</p> <p>Formaggi di pecora, di capra</p> <p>Salse con panna o burro, besciamella</p>
Carne e Pesce	<p>Tutti i tipi di pesce non menzionati a lato</p> <p>Filetto, scamone e altri tagli magri di manzo e di vitello; lonza di maiale,</p>	<p>Salmone grasso di allevamento</p> <p>Frutti di mare</p> <p>Affettati magri non più di una volta la settimana; prosciutto cotto, prosciutto crudo (senza</p>	<p>Insaccati, salumi e affettati grassi: salame, mortadella, speck, pancetta, lardo, wienerli, salsicce, luganighe, luganighette, ecc.)</p>

	struzzo, pollo (senza pelle), tacchino, petto d'anatra (senza pelle o grasso)	grasso), bresaola	Agnello (se non sgrassato dopo cottura)
Uova	3 uova intere alla settimana. Preparate senza l'aggiunta di grassi.		
Metodi di preparazione	Senza l'aggiunta di grassi per la cottura: al forno al cartoccio al vapore alla griglia brasato (sgrassato) in umido	saltato in padella	fritto gratinato alla crema alla panna al burro Salse grasse tipo besciamella, Mornay, Café de Paris, Béarnaise, Hollandaise
Grassi		Olio di oliva Olio di colza Olio di arachidi Burro leggero	Oli vegetali idrogenati Grassi vegetali Olio di palma Olio di cocco Olio di girasole Margarina Strutto Maionese Olio di girasole Salse con panna o burro
Frutta e verdura	Tutta la frutta e la verdura fresche di stagione, in abbondanza Frutta e verdura congelata (preparazioni senza l'aggiunta di grassi o sale) Frutta secca	Avocado Frutta oleaginosa (noci, mandorle, semi, ecc.)	

Alcolici		Preparazioni a lunga cottura contenenti vino: brasato, risotto, ecc. L'alcol evapora con la lunga cottura	Vino, birra, superalcolici
Erbe aromatiche e spezie	Tutte le spezie e le erbe aromatiche Pepe Limone Aceto		Sale
Dolci e Dessert	Budini con latte scremato Macedonia Frutta cotta Frutta secca in piccole quantità	Cioccolato amaro Caramelle a base di zucchero Sorbetti Gelatine Meringhe Gelato light o magro	<b>Fruttosio</b> Cioccolato al latte, caramelle di panna Gelato Panna cotta, panna montata