

ALIMENTI NOCIVI PER TUTTI I GRUPPI

CARNI			LATTICINI			
carni affumicate	maiale	oca	formaggi grassi	formaggi stagionati	panna	
PESCI/MOLLUSCHI				FRUTTA		
pesci affumicati	salmone affumicato	pesci in salamoia	polpo	noce di cocco	rabarbaro cinese	
CEREALI						
farina/pasta di farro	farina/pasta di kamut	farina/pasta di semola	farina/pasta di grano tenero	farine deglutarate	teff	
SALUMI/INSACCATI						
culatello	coppa	culaccia	lardo	mortadella	pancetta	pancetta coppata
prosciutto cotto	prosciutto crudo	prosciutto d'oca	salame d'oca	salame di maiale	speck	wursteln di maiale
ORTAGGI	SPEZIE/CONDIMENTI					
olive nere	ketchup	glutammato	agrodolce			
DOLCI/DOLCIFICANTI						
dolcificanti di sintesi	gomme da masticare	dolci industriali	dolci senza zucchero	maltodestrine	fruttosio	maltitolo
destrosio	sucralosio	sorbitolo	sciroppo di mais	xilitolo		
BEVANDE						
bevande gasate	bevande industriali	bevande zuccherate	latte vegetale zuccherato			