

INGREDIENTI VIETATI	INGREDIENTI PERMESSI ma non consigliati	INGREDIENTI CONSIGLIATI
carne rossa (manzo, vitello, cavallo, maiale, pecora, capra) salumi, strutto pangasio	carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) crostacei	pesce e molluschi (in particolare sono consigliati il pesce azzurro e il salmone)
farine raffinate (00, manitoba) riso bianco brillato	farina di grano tenero tipo 0	cereali integrali o semintegrali * (grano duro, grano tenero, orzo, miglio, riso integrale o semintegrale, avena, grano saraceno, farro, quinoa, amaranto) e loro derivati (pasta di grano duro anche non integrale, cuscus, bulgur, latte vegetale, seitan, caffè d'orzo, fiocchi bio, farina di grano duro, farina di grano tenero tipo 2, farina integrale*)
latte e formaggi, burro	ricotta fresca, yogurt naturale, uova biologiche	legumi (lenticchie, ceci, fagioli, fagiolini, piselli, cicerchie, azuki, mungo, soia) e loro derivati (latte vegetale, tofu, tempeh, fiocchi, farine, salsa di soia /tamari biologica* , miso biologico*)
	cioccolato fondente	semi oleosi (sesamo, mandorle, nocciole, noci, pinoli, pistacchi, arachidi, semi di girasole, semi di zucca, semi di lino, semi di papavero) e derivati (farine, tahin, crema di nocciole o mandorle 100%), cacao
zucchero di qualunque tipo, fruttosio, succo d'acero, succo d'agave, sciroppo di mais, miele	malto biologico* (meglio se d'orzo)	frutta secca (uvetta, albicocche, prugne, datteri, fichi, cocco, castagne) e derivati (succo concentrato naturale) frutta fresca di stagione e derivati (succhi naturali e marmellate senza zuccheri aggiunti, succo concentrato di mela)
	patate	verdure di stagione, alghe, olive
insaporitori artificiali, margarine (anche non idrogenate), oli vegetali (semi vari, soia, palma, tutti gli oli vegetali non bio e non spremuti a freddo), sale raffinato	olio di semi di girasole e di mais solo se spremuto a freddo e bio, aceto di vino	sale marino integrale, spezie, erbe aromatiche, olio extra vergine d'oliva, olio di sesamo biologico, oli di zucca, lino, canapa (biologici), aceto di mele, acidulato di riso o di umeboshi
caffè, alcol	tè nero, vino e birra in piccole quantità	tè verde
lievito con ingredienti di sintesi, colla di pesce	lievito di birra fresco, amido biologico	lievito madre, cremor tartaro naturale, bicarbonato agar agar, amasake, kuzu
ingredienti industriali con additivi di sintesi	ingredienti freschi non biologici ma di produttori locali conosciuti	ingredienti biologici, biodinamici, prodotti con un solo ingrediente, prodotti senza additivi

MANGIARE BENE PER STARE BENE



(Queste indicazioni sono state liberamente tratte dal libro: ["Prevenire i tumori mangiando con gusto"](#) - Villarini/Allegro)

* **nb** - Si **SCONSIGLIA** l'uso dei seguenti prodotti se **NON** biologici: farina integrale e prodotti integrali in genere, cereali per la prima colazione, miso, salsa di soia, malto.