

CONSIGLI ALIMENTARI

	STOP AI GAS!	STOP AI CATTIVI ODORI!	STOP ALLA DISSENTERIA!	STOP ALLA STITICHEZZA!
EVITA: 	legumi, broccoli, cavolfiori, cavolo, fagiolini, piselli, cetrioli, spinaci, cipolla e aglio, mais dolce, uova, pane, pasta e riso poco cotti o per cibi che contengono grano e lattosio, qualora ci sia una intolleranza, bevande gasate	asparagi, cipolla, aglio, cavolfiore, cavolo, uova, frittura, broccoli, legumi, insaccati, spezie, pesci grassi, alcool	alcolici, bevande gasate, latte intero, panna, formaggi grassi e fermentati, dolci, brodo di carne, frutta e verdura, cibi fritti, carni grasse, insaccati	pane, pasta, riso, pesce cotto al vapore o lesso, carni bianche, carote crude, mele crude, banane, patate
PREFERISCI: 	tisane specifiche, the alla menta oppure olio di menta in acqua calda, salvia, da mangiare o bere, yogurt, anche da bere, carbone vegetale, finocchio, da mangiare o da bere	yogurt, spremute di agrumi, succo di mirtillo, spinaci	mele, banane mature, carni bianche, pesci magri, pane, pasta, riso, zucchine, carote	Verdure crude, cotte e passate di verdura, frutta cotta, frutta fresca (pere, uva, albicocche, fichi, ciliegie, prugne, pesche), yogurt



Don, stomizzato dal 2007

5 REGOLE D'ORO

Fai piccoli pasti frequenti a orari regolari

Mastica i cibi a lungo

Evita alimenti troppo freddi o troppo caldi

Bevi molta acqua

Fai una dieta equilibrata e mangia un po' di tutto

SERVIZIO PAZIENTI DANSAC

Numero Verde
800-836088

LUNEDI' – VENERDI'
9.30 – 17.00

ITD038 – 2015/01

Materiale riservato. Vietata qualsiasi riproduzione anche parziale, previa autorizzazione

dansac 

Il brand Dansac è distribuito in Italia da Hollister SpA