

### “DIETA A SCARSO RESIDUO”

La dieta a scarso residuo (“in bianco”) generalmente è rivolta a coloro che soffrono di stati di chetosi (acetone), gastriti o gastroduodeniti, di enteriti in via di risoluzione (non deve essere più presente diarrea) o stati post influenzali che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione.

Generalmente si tratta di confezionare una dieta quasi priva di grassi animali (uova, latte intero ecc.), salumi, carni grasse, dolci.

Utilizzare come condimento l’olio extra vergine d’oliva da consumare **CRUDO** per evitare la scarsa digeribilità dei grassi sottoposti a cottura.

Di seguito si indica un esempio di menù da utilizzare per un massimo di 3 giorni.

#### **Esempio di menù:**

- Riso/pasta condita con olio extra vergine di oliva e parmigiano
- Carne bianca/ filetto di sogliola al vapore / parmigiano reggiano
- Carote al vapore e/o patate lesse
- Pane bianco
- Frutta (se non diversamente indicato). Consigliate mela o banana.

N.B. E’ preferibile evitare alimenti contenenti zuccheri semplici in quanto favorevoli la fermentazione intestinale, nonché latte e latticini in genere, ad eccezione dello yogurt, che, se tollerato, regola la flora batterica intestinale, essendo un latte fermentato contenente bacilli vivi.

Le grammature restano invariate.

### INDICAZIONI PER MENÙ “EMERGENZE”

È possibile adottare il menù seguente a seguito di interruzione di energia elettrica e/o interruzione fornitura acqua destinata al consumo umano (acqua potabile).

Inoltre può essere fornito quanto segue come modalità “pranzo al sacco” a seconda delle indicazioni dell’Amministrazione Comunale o della Dirigenza Scolastica.

#### **Cestino delle emergenze:**

Panino con prosciutto crudo o cotto

Panino con formaggio

Se è possibile farcire il panino (insieme al prosciutto/formaggio) anche con pomodoro e/o foglie di lattuga condito con olio extravergine d’oliva.

Frutta fresca di stagione. Se non disponibile: succo di frutta senza zuccheri aggiunti.

Crackers non salati in superficie.

Acqua oligominerale imbottigliata.