



Uso limitato:
Carni rosse e Burro;
Cereali raffinati: pane, **pasta** e riso;
Patate; **Bevande gassate** e Dolci;
Sale

Alcool con moderazione e non per tutti



Latticini (1 o 2 porzioni al giorno)
o alternative di Calcio + Vitamina D

Integratori specifici per alcune/
molte persone



Noci, **semi**, Legumi e Tofu

Pesce Pollame e Uova



Frutta e Verdura

Grassi e oli vegetali **salutari**

Cereali integrali



ACQUA naturale, **Attività fisica** giornaliera e Controllo del peso