

**SCHEDA DIETA SPECIALE**

**POVERA DI ISTAMINA (con esclusione di alimenti istamino-liberatori)**

<b>PASTA e ALTRI CEREALI / PANE e SOSTITUTI</b>		<b>NO FORMAGGI STAGIONATI, YOGURT / UOVO / CROSTACEI, MOLLUSCHI, TONNO / LEGUMI / FRUTTA SECCA / POMODORO, SPINACI / AGRUMI, ANANAS, BANANE, FRAGOLE</b>
PRIMI	<b>PASTA SECCA / FRESCA / SURGELATA / SEMOLINO DI GRANO:</b> semola / farina di grano; senza / con uova	PASTA SECCA SENZA UOVO <b>NO uovo</b>
	<b>PASTA / CHICCHI / FARINA DI ALTRI CEREALI:</b> cous-cous / farro (in chicchi / pasta di) / kamut (pasta di) / mais (farina / pasta di) / miglio (in chicchi) / orzo (in chicchi) / riso (in chicchi)	
	<b>PASTA ALL'UOVO RIPIENA:</b> cappelletti / tortellini al formaggio (NO formaggio fuso) / ravioli / tortelloni ricotta e spinaci / con altre verdure / altri formati; base ripieno (uovo; parmigiano); in brodo vegetale (NO dado); al pomodoro, e/o altre verdure; con aromi (salvia); parmigiano	PASTA SECCA CON ALTRI LEGUMI / ALTRE VERDURE / OLIO EXTRA VERGINE OLIVA / SENZA UOVO / PARMIGIANO / SENZA LEGUMI / SENZA POMODORO, SPINACI / FRUTTA SECCA (frutti, olio arachidi) <b>NO parmigiano / uovo / legumi / pomodoro, spinaci / frutta secca (frutti, olio arachidi)</b>
PANE	<b>PANE COMUNE, TOSCANO</b> (senza aggiunta di grassi) / <b>PIADINA, FORNARINA</b> (con olio extra vergine di oliva) / <b>CRACKERS, FETTE BISCOTTATE, GRISSINI</b> (con olio specificato: arachide / girasole / mais / soia)	PRODOTTI CON SOLO OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / SENZA UOVO / POMODORO, SPINACI / SENZA FRUTTA SECCA (frutti, olio arachidi)
	<b>PIZZA / CROSTONI:</b> pane toscano / base per pizza (farina tipo 0; lievito naturale; olio extra vergine oliva); aromi (origano); capperi; pomodoro; mozzarella (NO formaggio fuso)	<b>NO uovo / pomodoro, spinaci / frutta secca (frutti, olio arachidi)</b>
DOLCI	<b>TORTE DA FORNO / BISCOTTI SECCHI:</b> farina tipo 0; lievito; uova; latte, yogurt; olio arachide (per prodotti confezionati: di girasole / mais / soia); frutta secca (noci, pinoli); cacao, cioccolato; frutta fresca; marmellata, miele; zucchero	PRODOTTI CON SOLO OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / SENZA YOGURT / UOVO / SENZA FRUTTA SECCA (frutti, olio arachidi, cioccolato) / SENZA AGRUMI, ANANAS, BANANE, FRAGOLE <b>NO yogurt / uovo / frutta secca (frutti, olio arachidi, cioccolato) / agrumi, ananas, banane, fragole</b>
	<b>FIOCCHI CEREALI:</b> cereali in fiocchi; cacao; miele, zucchero	
	<b>GELATI CONFEZIONATI:</b> farina; uova; latte, yogurt, panna; frutta secca (nocciole, pinoli); cacao, cioccolato; frutta; zucchero; additivi	
<b>RICETTE PRIMI</b>		<b>NO FORMAGGI STAGIONATI, YOGURT / UOVO / CROSTACEI, MOLLUSCHI, TONNO / LEGUMI / FRUTTA SECCA / POMODORO, SPINACI / AGRUMI, ANANAS, BANANE, FRAGOLE</b>
CARNE	<b>AL RAGU' DI CARNE / E BESCIAPELLA:</b> vitellone, carote, cipolla, pomodoro, sedano; farina tipo 0, latte, noce moscata; parmigiano	PRODOTTI CON SOLO ALTRE VERDURE / OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / SENZA LEGUMI / POMODORO, SPINACI / SENZA FRUTTA SECCA (frutti, olio arachidi) / SENZA PARMIGIANO <b>NO legumi / pomodoro, spinaci / frutta secca (frutti, olio arachidi) / parmigiano</b>
	<b>AL PROSCIUTTO COTTO / O SPECK / E RUCOLA / E BESCIAPELLA:</b> prosciutto cotto / speck a crudo; rucola a crudo; farina tipo 0, latte, noce moscata; parmigiano	
UOVA	<b>PASSATELLI:</b> impasto (uovo, parmigiano, pangrattato, noce moscata); brodo vegetale (NO dado)	PASTA SECCA CON ALTRI LEGUMI / ALTRE VERDURE / OLIO EXTRA VERGINE OLIVA / SENZA UOVO / PARMIGIANO / SENZA LEGUMI / SENZA POMODORO, SPINACI / FRUTTA SECCA (frutti, olio arachidi) <b>NO parmigiano / uovo / legumi / pomodoro, spinaci / frutta secca (frutti, olio arachidi)</b>
PESCE	<b>AL TONNO / O FREDDA CON POMODORINI:</b> tonno sott'olio di oliva; cipolla, pomodoro / pomodorini; prezzemolo; capperi; olive nere	PRODOTTI CON SOLO ALTRO PESCE / ALTRE VERDURE / OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / SENZA CROSTACEI, MOLLUSCHI, TONNO / SENZA LEGUMI / POMODORO, SPINACI / SENZA FRUTTA SECCA (frutti, olio arachidi) / PARMIGIANO <b>NO crostacei, molluschi, tonno / legumi / pomodoro, spinaci / frutta secca (frutti, olio arachidi) / parmigiano</b>
	<b>AL PESCE MISTO / ALLE VONGOLE:</b> pesce misto / vongole; aglio, cipolla, pomodoro, prezzemolo	
FORM.	<b>CON FORMAGGI / E VERDURE / E SPEZIE / E FRUTTA SECCA:</b> parmigiano / altri formaggi; verdure / erbe aromatiche (basilico); spezie (zafferano); noci / pinoli	PRODOTTI CON SOLO ALTRE VERDURE / OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / SENZA LEGUMI / POMODORO, SPINACI / SENZA FRUTTA SECCA (frutti, olio arachidi) / PARMIGIANO <b>NO parmigiano / legumi / pomodoro, spinaci / olio di arachide</b>
LEGU.	<b>CON LEGUMI / E BESCIAPELLA:</b> ceci / fagioli / legumi misti / lenticchie rosse / piselli; altre verdure, pomodoro; aromi (prezzemolo, rosmarino); farina tipo 0, latte, noce moscata; parmigiano	PRODOTTI CON SOLO ALTRE VERDURE / OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / SENZA LEGUMI / POMODORO, SPINACI / SENZA FRUTTA SECCA (frutti, olio arachidi) / SENZA PARMIGIANO <b>NO legumi / pomodoro, spinaci / frutta secca (frutti, olio arachidi) / parmigiano</b>
	<b>LEGUMI PER BRODI / PER CREME / PER MINESTRE / PER PASSATI:</b> ceci / fagioli / legumi misti / lenticchie rosse / piselli; altre verdure, patate, pomodoro; aromi (prezzemolo, rosmarino); parmigiano	
VERD.	<b>AL POMODORO / AI POMODORINI / E/O ALTRE VERDURE / E BESCIAPELLA:</b> una o più verdure; pomodoro / pomodorini; aromi (basilico, prezzemolo, origano); capperi; farina tipo 0, latte, noce moscata; parmigiano	PRODOTTI CON SOLO ALTRE VERDURE / OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / SENZA LEGUMI / POMODORO, SPINACI / SENZA FRUTTA SECCA (frutti, olio arachidi) / SENZA PARMIGIANO <b>NO legumi / pomodoro, spinaci / frutta secca (frutti, olio arachidi) / parmigiano</b>
	<b>VERDURE PER BRODI / PER CREME CON BESCIAPELLA / PER MINESTRE / PER PASSATI:</b> una o più verdure; pomodoro; aromi (basilico, prezzemolo); farina tipo 0, latte, noce moscata; parmigiano	

RICETTE SECONDI		NO FORMAGGI STAGIONATI, YOGURT / UOVO / CROSTACEI, MOLLUSCHI, TONNO / LEGUMI / FRUTTA SECCA / POMODORO, SPINACI / AGRUMI, ANANAS, BANANE, FRAGOLE
CARNE	<b>CARNE DI MAIALE:</b> carne a fettine / a pezzo intero; al pomodoro; e/o altre verdure; brodo vegetale (NO dado); aromi (alloro / salvia); birra / vino bianco; succo di limone; latte, parmigiano; uovo; farina tipo 0 / pangrattato	PRODOTTI CON SOLO ALTRE VERDURE / OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / SENZA UOVO / PARMIGIANO / LEGUMI / POMODORO, SPINACI / SENZA FRUTTA SECCA (frutti, olio arachidi)
	<b>CARNE DI VITELLONE:</b> carne a fettine / a pezzo intero / macinata; pomodoro; e/o altre verdure; brodo vegetale (NO dado); aromi (alloro / origano / prezzemolo); spezie (noce moscata); capperi, olive; birra / vino bianco; latte, parmigiano; uovo; farina tipo 0 / pangrattato; prosciutto cotto	<b>NO parmigiano / uovo / legumi / pomodoro, spinaci / frutta secca (frutti, olio arachidi)</b>
	<b>CARNI BIANCHE (AGNELLO / CONIGLIO / POLLO / TACCHINO):</b> carne a fettine / a pezzo intero / a tocchetti per spezzatino / spiedino; pomodoro; e/o altre verdure; brodo vegetale (NO dado); aromi (origano / prezzemolo / rosmarino / salvia / ecc.); spezie (noce moscata); capperi, olive; birra / vino bianco; latte, parmigiano; uovo; farina tipo 0 / pangrattato; succo di limone	
	<b>BRESAOLA / PROSCIUTTO COTTO / CRUDO / SPECK</b>	
FORM.	<b>FORMAGGI FRESCHI / SEMI STAGIONATI / STAGIONATI</b>	va bene
	<b>POLPETTINE / CROCHETTE DI RICOTTA AL FORNO:</b> ricotta di mucca; latte; noce moscata; parmigiano; patate (e spinaci) / riso / miglio; pangrattato; uovo	PRODOTTI CON SOLO ALTRE VERDURE / OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / SENZA PARMIGIANO / UOVO / SENZA LEGUMI / POMODORO, SPINACI / SENZA FRUTTA SECCA (frutti, olio) <b>NO parmigiano / uovo / legumi / pomodoro, spinaci / frutta secca (frutti, olio arachidi)</b>
PESCE	<b>FILETTI DI PESCE BIANCO SURGELATO / GAMBERI / SEPIA, SEPIOLINI AL FORNO / ALLA PIASTRA / IN INSALATA / AL POMODORO:</b> filetti di pesce (coda di rospo / halibut / lingua / merluzzo / platessa) senza spine / gamberi ecuador / seppia, sepiolini; pangrattato / farina tipo 0; aromi (aglio, prezzemolo / origano / rosmarino); succo di limone; pomodoro, e/o altre verdure; capperi, olive nere	PRODOTTI CON SOLO ALTRO PESCE / ALTRE VERDURE / OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / SENZA CROSTACEI, MOLLUSCHI, TONNO / SENZA PARMIGIANO / UOVO / SENZA LEGUMI / POMODORO, SPINACI / SENZA FRUTTA SECCA (frutti, olio arachidi) / PARMIGIANO
	<b>FILETTI DI PESCE BIANCO SURGELATO A COTOLETTA / CROCCHETTA / POLPETTA:</b> filetti di pesce (halibut / lingua / merluzzo / platessa) senza spine; pangrattato; latte, parmigiano; uovo; patata	<b>NO crostacei, molluschi, tonno / parmigiano / uovo / legumi / pomodoro, spinaci / frutta secca (frutti, olio arachidi)</b>
	<b>TONNO:</b> tonno sott'olio di oliva ben sgocciolato / al naturale	
UOVA	<b>SALAME MATTO:</b> impasto passatelli a polpettone, al forno / bollito in brodo vegetale (NO dado)	PRODOTTI CON CARNE BIANCA CON SOLO ALTRE VERDURE / OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / SENZA UOVO /
	<b>UOVA STRAPAZZATE / A FRITTATA SEMPLICE / CON VERDURE / ARROTOLATA:</b> uova; latte, parmigiano, fontina; una o più verdure; prosciutto cotto	PARMIGIANO / LEGUMI / POMODORO, SPINACI / SENZA FRUTTA SECCA (frutti, olio arachidi)
	<b>UOVO SODO</b>	<b>NO uovo / parmigiano / legumi / pomodoro, spinaci / frutta secca (frutti, olio arachidi)</b>
RICETTE CONTORNI		NO FORMAGGI STAGIONATI, YOGURT / UOVO / CROSTACEI, MOLLUSCHI, TONNO / LEGUMI / FRUTTA SECCA / POMODORO, SPINACI / AGRUMI, ANANAS, BANANE, FRAGOLE
VERD.	<b>VERDURE CRUDE DI STAGIONE</b>	PRODOTTI CON SOLO ALTRE VERDURE / OLIO OLIVA EXTRA
	<b>VERDURE COTTE DI STAGIONE / SURGELATE LESSATE / A VAPORE / ALLA PIASTRA / AL GRATIN / AL FORNO / CON BESCIAPELLA:</b> una o più verdure; pangrattato; aromi (aglio / origano / prezzemolo); farina tipo 0, latte, parmigiano; spezie (noce moscata)	VERGINE / SENZA UOVO / PARMIGIANO / LEGUMI / POMODORO, SPINACI / SENZA FRUTTA SECCA (frutti, olio) <b>NO parmigiano / uovo / legumi / pomodoro, spinaci / frutta secca (frutti, olio arachidi)</b>
	<b>VERDURE COTTE DI STAGIONE / SURGELATE IN PURE' / A CROCHETTE / IN CROSTATI:</b> una o più verdure; farina tipo 0; latte, parmigiano; uovo; spezie (noce moscata)	
LEGU.	<b>LEGUMI LESSATI / AL TEGAME:</b> ceci / fagioli / piselli; brodo vegetale (NO dado); aromi (aglio / cipolla / prezzemolo); pomodoro, e/o altre verdure	PRODOTTI CON SOLO ALTRE VERDURE / OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / SENZA UOVO / PARMIGIANO / LEGUMI / POMODORO, SPINACI / SENZA FRUTTA SECCA (frutti, olio) <b>NO parmigiano / uovo / legumi / pomodoro, spinaci / frutta secca (frutti, olio arachidi)</b>
ALTRO		NO FORMAGGI STAGIONATI, YOGURT / UOVO / CROSTACEI, MOLLUSCHI, TONNO / LEGUMI / FRUTTA SECCA / POMODORO, SPINACI / AGRUMI, ANANAS, BANANE, FRAGOLE
FRUT.	<b>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</b>	ALTRA FRUTTA DI STAGIONE <b>NO agrumi, ananas, banane, fragole</b>
LATTE	<b>LATTE / YOGURT</b>	PRODOTTI SENZA YOGURT / FRUTTA SECCA, CIOCCOLATO / AGRUMI, ANANAS, BANANE, FRAGOLE <b>NO yogurt / frutta secca (frutti, olio arachidi, cioccolato) / agrumi, ananas, banane, fragole</b>
ALTRI DOLCI	<b>CARAMELLE / MARMELLATA / MIELE / SUCCHI FRUTTA / ZUCCHERO</b>	PRODOTTI SENZA YOGURT / POMODORO / FRUTTA SECCA, CIOCCOLATO / AGRUMI, ANANAS, BANANE, FRAGOLE <b>NO yogurt / pomodoro / frutta secca (frutti, olio arachidi, cioccolato) / agrumi, ananas, banane, fragole</b>
SALSE	<b>SALSA VERDE:</b> capperi, olio extra vergine oliva, prezzemolo, tonno, uovo sodo	PRODOTTI CON SOLO OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / SENZA TONNO / SENZA FRUTTA SECCA <b>NO tonno / frutta secca / olio di arachide</b>

OLIO OLIO EXTRA VERGINE OLIVA / ARACHIDE

SOLO OLIO OLIVA EXTRA VERGINE  
**NO olio di arachide**