
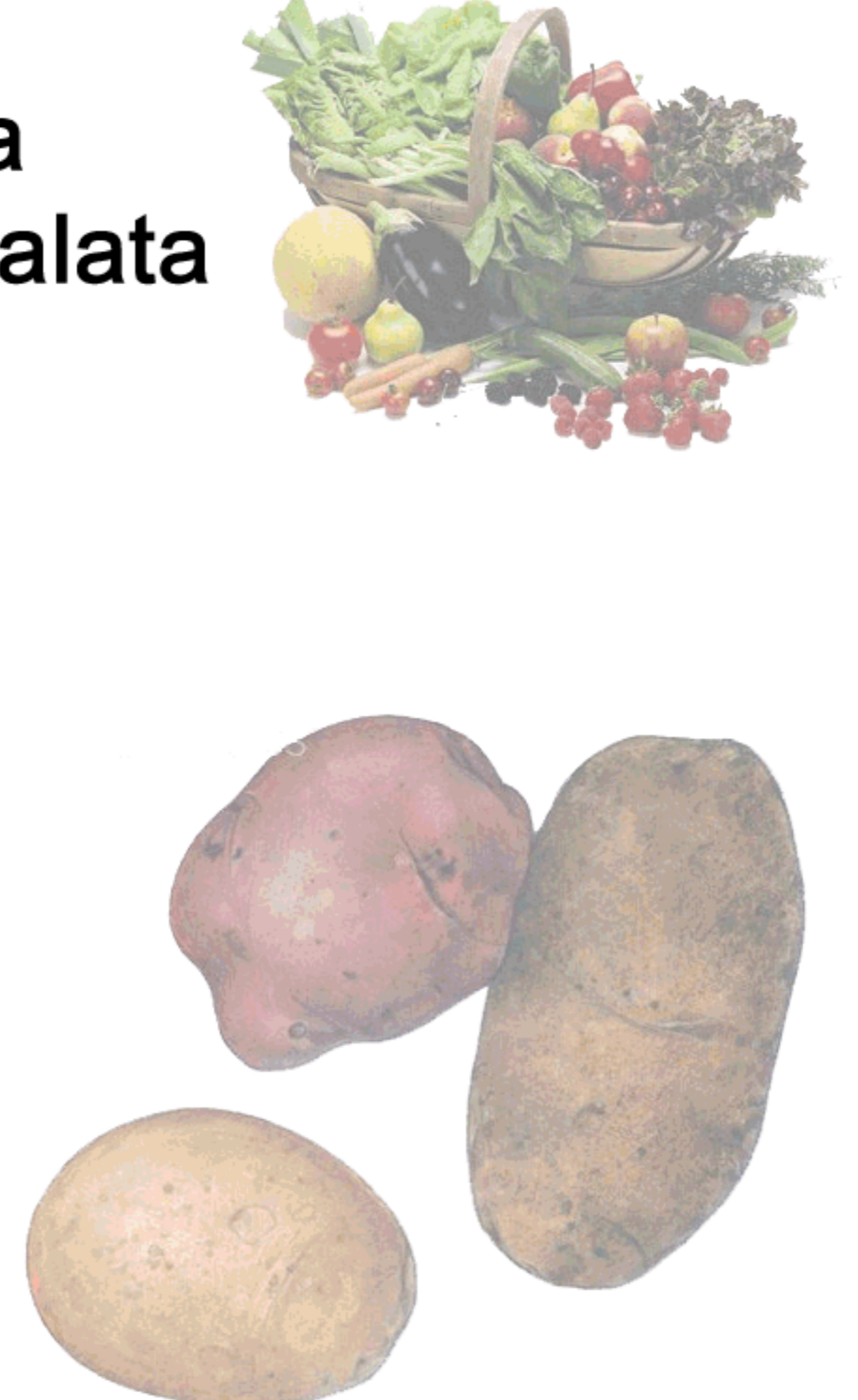


Frutta	Verdura	Cereali e derivati	Latte e derivati
--------	---------	--------------------	------------------

- Arancia/succo d'arancia
- Limone
- Limonata
- Pompelmo/succo di pompelmo
- Mirtillo
- Sidro di mela
- Pesca
- Lampone
- Uva
- Mela/succo di mela
- Mela essicata
- Banana



- Pomodoro
- Purè di patate
- Patate fritte
- Cipolla cruda
- Patate in insalata
- Aglio
- Cipolle cotte
- Porri
- Crauti
- Scalogno
- Carote
- Cavolo
- Piselli
- Broccoli
- Fagioli verdi
- Patate bollite



- Pasta con formaggio
- Pane all'aglio
- Müesli
- Pane multicereali
- Pane bianco
- Pane di segale
- Riso integrale
- Riso raffinato
- Cous cous
- Cracker dolci
- Cracker salati
- Dolci di riso
- Cereali all'avena
- Cereali glassati
- Cereali alla crusca



- Panna acida
- Milk shake
- Gelato
- Formaggio molle fresco
- Yogurt
- Latte
- Latte scremato
- Formaggio tipo cheddar
- Mozzarella
- Formaggi cremosi, senza grassi
- Feta
- Formaggi di capra
- Formaggi alla soia



Carne, uova, pesce

- Spalla di manzo trita
- Lombo di manzo
- Pollo fritto
- Carne trita magra
- Insalata di pollo
- Uova strapazzate al burro
- Uova fritte
- Pesce fritto
- Insalata di tonno
- Hot dog sia di manzo che di maiale
- Prosciutto
- Carne trita super magra
- Bistecca
- Petto di pollo
- Bianco d'uovo
- Pesce fresco



Dolci e alimenti grassi

- Cioccolato
- Caramelle
- Patatine
- Biscotti al burro
- Biscotti al cioccolato
- Frittelle
- Condimenti
- Biscotti con pochi grassi
- Ketchup
- Patatine con patate al forno
- Biscotti senza grassi
- Liquirizia



Bevande

- Liquori
- Vino
- Caffè
- The
- Birra
- Coca Cola
- Acqua minerale



Legenda

- alimenti che andrebbero evitati
- alimenti da consumare con moderazione
- alimenti che tendenzialmente non provocano o non aggravano il reflusso