

**STRUTTURA COMPLESSA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA
ASST BRIANZA**

DIRETTORE DOTT.SSA LOREDANA GIACOMANTONIO

DIETA POVERA DI SCORIE IN PREPARAZIONE A LAPAROSCOPIA

3 giorni prima del ricovero rispettare le seguenti indicazioni dietetiche.

- LATTE:** in modeste quantità (massimo ml. 150 al giorno)

Oppure YOGURT in sostituzione al latte (1 vasetto al giorno da gr. 125 naturale o con frutta frullata)

Il giorno prima dell'intervento fare colazione con the anziché con latte o yogurt.

- CARNE:** di qualsiasi tipo scelta nelle parti più tenere e meno fibrose oppure PESCE fresco o surgelato, (cucinare ai ferri, alla griglia, al forno, al cartoccio senza aggiunta di verdure)

Oppure PROSCIUTTO cotto o crudo o bresaola

Oppure FORMAGGI crescenza, mozzarella, caprini freschi, quartirolo, parmigiano, grana, fontina, belpaese, asiago, emmenthal (massimo gr. 70-80 al giorno)

Oppure UOVA cucinate alla coque, in camicia, sode

DA EVITARE : carne dura o fibrosa, molluschi e crostacei

Il giorno prima dell'intervento non consumare formaggi freschi.

- CERALI:** riso e pasta comuni in brodo o asciutti, pane comune, fette biscottate, crackers o grissini comuni.

Per i primi piatti asciutti utilizzare come condimenti solo pomodoro passato, olio, burro, parmigiano.

Per i primi piatti in brodo utilizzare brodo di carne o brodo vegetale **filtrati** (per il brodo vegetale utilizzare solo patate, carote e zucchine).

DA EVITARE: primi piatti con verdure, passati di verdura o minestroni, pane integrale o di segale; pasta o riso integrali; tutti gli alimenti preparati con farine integrali.

- VERDURE: devono essere escluse dalla dieta.**

DA EVITARE: tutte le verdure (incluse le patate), sia come contorno, sia come ingrediente di sughi o secondi piatti.

- FRUTTA** solo succhi di frutta o spremute commerciali (senza fibre) o artigianali filtrati.

DA EVITARE: tutti i tipi di frutta, comprese la frutta secca, la frutta condita e la frutta conservata in scatola.

- DOLCI:** biscotti secchi, miele, zucchero.

DA EVITARE: tutti i dolciumi e generi di pasticceria, biscotti frollini, biscotti integrali, cioccolato,

cacao, gelati, chewing-gum. Tutti i dolciumi contenenti dolcificanti tipo mannitolo o sorbitolo (caramelle e chewing-gum senza zucchero, biscotti senza zucchero).

- **BEVANDE: acqua naturale (almeno 1-1,5 al giorno)**, the e caffè leggeri in modeste quantità, caffè d'orzo, infusioni o tisane.