



DIETA IN BIANCO

La dieta 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.

- **La richiesta di dieta in bianco DI NORMA deve essere effettuata dal Pediatra o Medico di base, il quale rilascerà un certificato da consegnare alla scuola, che lo tratterà agli atti.**
- **La dieta in bianco potrà essere richiesta per iscritto e, solo per due giorni, anche dal genitore stesso nel caso di un evento acuto.**

Generalmente si tratta di confezionare una dieta **quasi priva di grassi animali** (vanno eliminati burro, uova, latte intero e latticini ad esclusione di Parmigiano Reggiano e ricotta magra di vacca), salumi, carni grasse, dolci come budini, creme, gelati, panna, cioccolato, ecc.

(NB: usufruire delle grammature medie indicate nella tabella dietetica in uso presso la scuola)
Utilizzare condimenti quali olio extra vergine d'oliva od olio mono seme (arachide, girasole, mais) da consumare **CRUDI** per evitare la scarsa digeribilità dei grassi sottoposti a cottura.

Primi piatti

- Pasta o riso asciutti conditi con olio o salsa di pomodoro
- Polenta condita con salsa di pomodoro ed eventualmente poco Parmigiano Reggiano ben stagionato

Secondi piatti

- Pesce al vapore, lessato, alla piastra
- Carne magra al vapore, alla piastra, lessata
- Ricotta magra di vacca (con una percentuale di grasso uguale od inferiore all'8%)

Contorni

- Verdura cruda o cotta, lessata o stufata, condita con olio extra vergine d'oliva crudo, poco sale ed eventualmente limone

Frutta

- Libera a parte nei casi in cui viene consigliata la mela o la pera cotta