

Iper-trigliceridemia

Consigli generali

- **Ridurre il peso** se in eccesso.
- **Praticare regolarmente attività fisica.**

Alimenti consentiti

Cereali (pasta, riso, pane, orzo, farro, segale) con moderazione e preferendo quelli integrali; legumi (fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie); carni magre; pesce; prosciutto crudo, cotto, speck, bresaola; uova, frittate; latte e yogurt bianco (preferire i prodotti scremati); formaggi (con moderazione); ricotta; fiocchi di latte; verdure; passati di verdure; patate (moderatamente); olio (preferire quello d'oliva); frutta secca; aglio, cipolla, aceto; sottaceti; caffè, caffè d'orzo; tè, tisane non zuccherate.

Alimenti sconsigliati

Zuccheri semplici (zucchero da cucina, bevande zuccherate, frutta, dolci e prodotti di pasticceria, gelati, cioccolato, miele); bevande alcoliche.



Se il problema persiste

Dopo colazione:
1 bustina di *FERMENTIfast*.

Prima di pranzo:
1 cps di *Omega-3*.

Il consiglio del tuo farmacista



FARMACIA SAN FRANCESCO
Dottori Daniele e Paolo Corte
SAVONA

Tel. +39 019 800402
www.farmaciasanfrancesco.net