

## ALIMENTI ANTI INFIAMMATORI

- Verdure a foglie verdi, come broccoli, cavolfiori, verdure di campo, cavoli, spinaci, rucola... (di stagione).
- Cereali integrali, grano saraceno, quinoa, riso integrale.
- Legumi: ceci, lenticchie, fagioli.
- Frutti rossi: come more, mirtilli, ciliegie e uva rossa (di stagione).
- Pesce azzurro: come sugarelli, sgombro, sardine, alici, merluzzo.
- Spezie, come curcuma, zenzero e cannella.
- Erbe aromatiche, come timo, aneto, prezzemolo, maggiorana, basilico, menta.
- Mandorle, noci, nocciole, pistacchi e pinoli.
- Semi di lino, di girasole e di zucca.
- Olive e olio extra vergine d'oliva.
- Avocado.
- Olio o latte di cocco.
- The verde.

## ALIMENTI PRO INFIAMMATORI

- Carni rosse e carni trasformate.
- Salumi e insaccati.
- Latte e formaggi.
- Pasta, riso e pane bianchi.
- Cibi raffinati, trasformati, confezionati.
- Glutine.
- Biscotti e dessert.
- Caramelle e gelati.
- Zucchero, fruttosio e glucosio.
- Frutta sciroppata e molto zuccherina.
- Solanacee (pomodori, peperoni, melanzane e patate).
- Snack, patatine e cracker.
- Eccesso di carboidrati.
- Bevande zuccherate e gasate.
- Olio di semi di soia, mais e olio vegetale.
- Grassi trans e cibi fritti.