

# GUIDA NUTRITIVA PER I FABBISOGNI QUOTIDIANI

DA INTRODURRE COME BUONA REGOLA	DA EVITARE COME BUONA REGOLA	ASSOLUTAMENTE DA EVITARE NELL'ALLATTAMENTO
Cibi ricchi di proteine ad alto valore biologico 3 porzioni	Bevande alcoliche in genere e superalcolici in particolare	Aglio
Alimenti ricchi di Vitamina C 2 porzioni	Bevande nervine	Asparagi
Cereali integrali ed alimenti ricchi di carboidrati complessi 5 porzioni	Tisane o prodotti di non accertata composizione	Carciofi
Frutta pigmentata in giallo ad alto contenuto in caroteni 1 porzione	Dolcificanti di sintesi	Cavoli
Frutta in genere 2 porzioni	Cibi piccanti, spezie	Cipolle
Verdure gialla, rossa, o a foglia verde scuro 1 porzione	Crostacei, molluschi, selvaggina	Peperoni
Cibi ricchi di calcio 2 porzioni	Carne cruda	<b>N.B.</b> Questi cibi, se assunti dalla nutrice possono causare un cambiamento sgradevole nel gusto del latte e il neonato potrebbe rifiutare la poppata
Cibi ricchi di ferro 2 porzioni	Salumi ed insaccati in genere	
Acqua: almeno 8 bicchieri al di con l'accortezza generale di bere nel fuori-pasto e molto meno durante il pasto		