

Dieta equilibrata

Il caso della ristorazione commerciale

- Deve rendere possibile la composizione di un menu equilibrato inserendo
 - Piatti a base di verdura e frutta fresca
 - Preparazioni realizzate con cereali integrali
 - Tipologie di cottura che preservino gli aspetti nutrizionali degli alimenti, come la cottura a vapore
 - Preparazioni a moderato apporto di sale e zuccheri semplici

Allergie e intolleranze

- La celiachia
 - **AIC** e il suo **prontuario**
 - Effetti sull'individuo e diagnosi
- Intolleranza al lattosio
 - Non solo „latte e i suoi derivati“
- Intolleranza al Nichel
 - Il **bioaccumulo**
- Gli allergeni e la lista ben in vista
 - Sulle tracce degli allergeni

Ultima diapositiva bis

- Diete alternative
 - Vegetariani, vegani, semivegetariani (motivazioni diverse, scelte diverse)
 - Crudisti (ma non troppo)
 - La cucina degli opposti, la macrobiotica