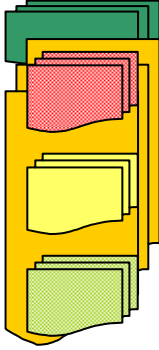
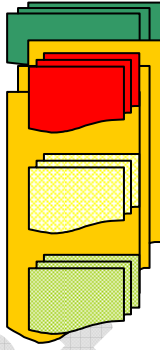
 Tutti i giorni	 Con moderazione	 Da evitare
<p>pane toscano senza sale, cracker e fette biscottate senza sale</p> <p>pasta, riso, polenta, orzo, patate, semolino, grano saraceno,...</p> <p>carne fresca o surgelata preparata in casa</p> <p>pesce fresco o surgelato preparato in casa</p> <p>frutta e verdura fresca</p> <p>aromi e spezie naturali: aglio, rosmarino, cipolla, peperoncino, prezzemolo, peperoncino</p> <p>aceto di vino, aceto balsamico, aceto di mele, succo di limone</p>	<p>cracker, grissini, pane salato, sfilatino, pan carrè, fette biscottate, pane di segale...</p> <p>biscotti, cornetti, muesli, cornflakes, pizza...</p> <p>latte, ricotta, philadelphia, stracchino, mozzarella</p> <p>pasta ripiena, alimenti precucinati e surgelati</p> <p>legumi e minestre in scatola</p> <p>carne conservata in scatola prosciutto cotto, mortadella</p> <p>vongole, cozze, ostriche fresche, acciughe sott'olio</p> <p>verdure sott'olio e sott'aceto</p>	<p>Saliera a tavola, dadi da brodo, bicarbonato di sodio</p> <p>salsa di soia, salsa ketchup, maionese, senape ...</p> <p>patatine fritte in busta</p> <p>bresaola, speck, salsiccia, prosciutto crudo, salame, capocollo, pancetta,...</p> <p>pecorino secco, parmigiano, groviera, emmenthal, fontina, formaggini, feta, provolone, taleggio,...</p> <p>tonno in scatola, sgombro sott'olio, salmone affumicato, uova di pesce, caviale, granchi acciughe salate, aringhe marinate, stoccafisso, baccalà</p> <p>olive in salamoia</p>

Gli alimenti sopra riportati sono esempi e non sono esaustivi di tutti gli alimenti presenti sul mercato.