

# Alimente nerecomandate



Mai jos regăsiți o listă cu alimente și produse **nerecomandate** în cazul afecțiunilor cu hiperaciditate



- lapte integral, lapte bătut din lapte integral
- smântână, chefir, iaurt gras
- brânzeturi fermentate, sărate sau foarte condimentate



- pâine și cereale pregătite cu ingrediente cu conținut ridicat de grăsimi: croissante, biscuiți, cereale musli
- pâine sau produse de panificație cu nuci sau fructe confiate
- cereale de tărâțe, orez sălbatic
- biscuiți cu conținut ridicat de grăsimi



- sucuri de citrice precum: portocale, mandarine și grapefruit, ananas, nuci, migdale, alune, semințe
- smochine, curmale, stafide, caise confiate



- legume crude (ceapă, usturoi, hrean, ardei iute, castraveți, roșii)
- legume pregătite cu adaos de grăsimi (porumb, broccoli, varză, varză de Bruxelles, ceapă, conopidă, vinete, fasole boabe, mazăre uscată, gulii, napi)
- murături



- carne foarte condimentată, carne sărată
- salam, crenvurști și alte tipuri de cârnați
- pește foarte condimentat, sardine, anșoa, pește marinat sau gras
- carne grasă, carne prăjită



- ouă prăjite în untură sau ulei



- sosuri grase și foarte condimentate
- supe cremă
- unt de arahide brut



- tort, prăjituri, plăcinte, produse de patiserie, gogoși, ciocolată, bomboane cu cremă, marmeladă, dulceață, gem, prăjituri de cofetărie, înghețată, siropuri concentrate
- dulciuri și tipuri de desert cu conținut de nuci, nucă de cocos sau fructe



- băuturi carbogazeificate, băuturi cu conținut de cafeină, cafea, ceai, băuturi tip cola, băuturi alcoolice



- condimente foarte picante, usturoi, sos pentru grătar, sos cu ardei iute, ardei iute, praf de ardei iute, hrean, piper negru, mâncăruri foarte condimentate