



TABELLE CONTENUTO

ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO DI LIEVITI

Prodotti Lievitati da Forno
Pane Crackers Grissini Fette Biscottate Biscotti Dolci Prodotti da Pasticceria e di Panificazione in generale compresi quelli detti "a fermentazione naturale" dove si usa comunque una pasta madre lievitata. Pane azzimo Piadine Carta da musica
Funghi
Porcini Champignons Secchi Prataioli Ovuli
Formaggi
Freschi Stagionati Tofu (formaggio di soia) Yogurt anche se a fermentazione naturale
Le Bevande Fermentate
Birra Vino Alcolici in genere The (utilizzabile invece il te verde, che non è fermentato, gli infusi di erbe e il karkadè)
Il Miele
Di qualsiasi origine. È un prodotto che contiene lieviti osmofili e saccarofili in grado di sopravvivere e moltiplicarsi in un ambiente estremamente ricco di zuccheri. Anche se le intolleranze sono dose-dipendenti, nella dieta di prima eliminazione andrebbe sconsigliato.
Condimenti
Aceto (anche quello di mele) Dadi da brodo (anche quelli naturali) Maionese industriale (contiene solitamente aceto) Salsa di soia Tamari Miso
Avanzi di cibo
Tutti i cibi lasciati a fermentare Ortaggi conservati a lungo all'aria aperta. Frutta a pezzi e macedonie zuccherate Succhi di frutta non chiusi perfettamente Quando un cibo comincia a diventare acidulo dopo essere rimasto conservato.



TABELLE CONTENUTO

Farmaci e Integratori

Tra i farmaci gli estratti di lievito, ma anche molti integratori vitaminici (in particolare quelli del gruppo B) perché vengono spesso estratti da lieviti. L'eventuale uso di fermenti lattici va discusso con il medico.