

# 2012 ICN Lista Cibi

Questo documento è una traduzione libera in Italiano dal documento 2012 ICN Food List sul sito americano:

For Interstitial Cystitis, Bladder Pain Syndrome, Overactive Bladder  
Interstitial Cystitis Network - <http://www.ic-network.com>

Ricordatevi di chiedere sempre consiglio al vostro medico curante e se avete problemi potete consultare il sito da dove è stata scaricata questa lista: [www.ic-network.com](http://www.ic-network.com). Si declina ogni responsabilità per una traduzione non perfetta.

## COMPRENDERE LA DIETA PER LA CI

Se si ha appena avuto una diagnosi di cistite interstiziale e i sintomi alla vescica sono molto fastidiosi, è difficile stabilire inizialmente quali siano i cibi che la irritano e quali non. Modificare la dieta è un primo passo importante per gestire il controllo sui vostri sintomi. Chiedetevi "Vorreste versare il caffè in una ferita aperta?" La risposta, naturalmente, è "no". Allora come si può giustificare il fatto di versare acido su una ferita nella vescica?

E' il momento di prendersi cura della propria dieta per proteggere e lenire la vescica. Per i prossimi tre-sei mesi, si dovrebbe eliminare i cibi che sono irritanti per la vescica, attraverso un po' di sperimentazione, per arrivare a creare una propria lista di cibi personalizzata. Abbiamo incluso due liste per aiutarvi nel vostro cammino.

Nelle tabelle in questa pagina, vedrete che cosa hanno identificato studi scientifici fatti con pazienti di CI come i cibi "meno problematici" e "più problematici". Gli alimenti che danno più problemi (Tabella 1) sono quelli che si devono rimuovere immediatamente dalla vostra dieta. Nella tabella 2, si trovano gli alimenti che i pazienti di CI sono stati generalmente in grado di mangiare senza irritare la vescica a condizione, naturalmente, che non si aggiungano gli alimenti più a rischio (cioè salse piccanti, spezie, aceto ecc).

L'ICN Lista dei Cibi 2012 (di seguito) che trovate in originale nel sito [www.ic-network.com](http://www.ic-network.com) è molto più completa. Essa vi permetterà di trovare, tra i vostri cibi preferiti, quelli meno problematici per i pazienti di CI.

"Cibi consigliati (meno problematici)" sono quelli che

la maggior parte dei pazienti tollerano bene. Questi sono i cibi e le bevande che vi proponiamo che si consumano quando si hanno disturbi della vescica. Raramente innescano irritazione.

"Cibi da provare (con cautela)" sono generalmente sicuri, ma possono irritare vesciche più sensibili. Essi dovrebbero essere provati inizialmente in piccole quantità per valutarne gli effetti.

"Cibi da evitare" sono quelli ben noti per innescare irritazione vescicale.

Gli alimenti con un segno (+) sono da considerare calmanti durante una riacutizzazione della Cistite Interstiziale.

**TABELLA 1: PRODOTTI CHE DANNO PIU' PROBLEMI**

Caffè (con caffeina) Caffè (decaffeinato) Te (con caffeina) Cola, bevande gassate Bevande dietetiche, bevande gassate senza caffeina birra Vino rosso Vino bianco Champagne, liquori, super alcolici Pompelmo Limone Arancia Ananas succo di mirtillo succo di pompelmo	succo d'arancia Succo di ananas, succo di pomodoro Pomodori, cibi piccanti, peperoni Chili Rafano Aceto Il glutammato monosodico (dadi per brodo) Dolcificanti Cibo messicano, indiano, thailandese
--	---

**TABELLA 2: PRODOTTI CHE DANNO MENO PROBLEMI**

Acqua Latte, latte magro, mirtilli neri, Banane mele melone pere Uvetta Anguria Broccoli cavoletti di Bruxelles Cavolo Carote Cavolfiore Sedano Cetriolo Funghi Piselli Ravanelli Zucchine	Patate bianche Patate dolci / patate Uova di gallina, Tacchino, Manzo, Maiale Agnello, Gamberetti Tonno Salmone Avena, Riso Salatini Popcorn
---	---

	<b>CIBI CONSIGLIATI</b>	<b>CIBI DA PROVARE</b>	<b>CIBI DA EVITARE</b>
<b>Acacia fibra</b>	in polvere, non aromatizzata		
<b>Aceto</b>			tutti i tipi (bianco, rosso, di mele ecc)
<b>Acido Ascorbico (vitamina C)</b>		basso dosaggio di vitamina C	Acido Ascorbico
<b>Acido Citrico</b>		quantità minime se utilizzato come conservante in alcuni prodotti confezionati	grandi quantità o utilizzato come aromatizzante (come in molte bevande)
<b>Acido folico</b>		compresse	
<b>Acidofile</b>	capsule di acidofile		
<b>Acqua</b>	fresca o in bottiglia, naturale		minerale, aromatizzata, con vitamine ecc
<b>Additivi</b>			glutammato monosodico, proteine idrogenate, estratto di lievito, amido modificato (tutti)
<b>Aglio</b>	fresco, essiccato, in polvere, infuso di aglio	sale all'aglio	
<b>Agnello</b>	fresco o surgelato		speziato, conservato e precotto
<b>Agrumi</b>			limoni, arance, lime, mandarini, pompelmo
<b>Agrumi scorze</b>		fresche o essiccate	caramelle con scorza di agrumi
<b>Albicocche</b>		albicocche fresche, marmellata, gelatine, disidratate	
<b>Aloe</b>		Capsule di aloe	bevande all'aloe contenenti ingredienti a rischio come vitamina C
<b>Amaranto</b>		Grani di amaranto e cereali	
<b>Ananas</b>			succo e frutto
<b>Aneto</b>	fresco, disidratato		
<b>Anguria</b>		fresca	anguria conservata
<b>Anice</b>	semi anice stellato		
<b>Arachidi</b>			
<b>Arachidi</b>	lisce, tostate, senza sale, leggermente salate, burro di arachidi		piccanti, salate o ricoperte
<b>Arancia estratto</b>		biologico/organico in piccole quantità	

	<b>CIBI CONSIGLIATI</b>	<b>CIBI DA PROVARE</b>	<b>CIBI DA EVITARE</b>
<b>Asparagi</b>	freschi, bolliti o al vapore		Asparagi marinati con aceto
<b>Avocado</b>	fresco, come gelato		salsa guacamole speziata e piccante
<b>Bacon</b>	bacon non polimerizzato, conservato o bacon di maiale	moderatamente piccante, prodotti a base di bacon	bacon e prodotti a base di bacon affumicato, o molto piccanti
<b>Banane</b>		banane fresche, fritte e in gelato	banane ricoperte di cioccolato, patatine di banana trattate con zolfo
<b>Barbabietole</b>	fresche, al vapore o in scatola		condite con aceto
<b>Barrette di frutta e noci</b>	mirtillo nero, pera	mandorla, cocco, mela, arachidi, mirtillo, uva passa	mirtillo rosso, uva, cioccolato
<b>Basilico</b>	fresco, infuso con olio d'oliva	salsa di pesto	
<b>Bevande in polvere</b>		mix con cioccolato bianca	limonata, aranciata, tutte le polveri a base di cioccolato e te
<b>Bibite</b>	mirtillo nero, cocco, pera con basso contenuto di sodio	lampone, mora, fragola, pesche, anguria	cola, limone, lime, arancia, cioccolato, caffè con alto contenuto di sodio
<b>Bicarbonato di sodio</b>	Bicarbonato di sodio in polvere		
<b>Birra</b>		birra chiara, birra light	birra scura, rossa, tedesca, belga o francese
<b>Biscotti</b>	biscotti normali, all'avena+, zuccherati+, alla carota, alle mandorle	al burro di arachidi	con pezzi di cioccolato o fragole
<b>Broccoli</b>	freschi, surgelati, bolliti, al vapore		
<b>Budini</b>	tapioca, vanilla+, riso+, cocco, creme brulee	banana	cioccolato
<b>Burro di latte</b>		fresco - provatene una piccola quantità per verificare se lo tollerate bene	
<b>Burro e Margarina</b>	burro vero, dolce o salato	la margarina di soia può irritare	
<b>Cachi</b>		cachi	
<b>Caffè</b>		alle erbe o decaffeinato a bassa acidità	tradizionale e decaffeinato (tutti i tipi di caffè per contenuto di caffeina e per la sua acidità)
<b>Calcio</b>	compresse di carbonato di calcio o calcio citrato		
<b>Cannella</b>		cannella di ceylon	la cannella cinese è troppo forte
<b>Carciofi</b>	freschi, bolliti o al vapore		cuori di carciofi marinati con aceto
<b>Carote</b>	fresche, crude, al vapore	dolce alla carota senza altri ingredienti problematici	

	<b>CIBI CONSIGLIATI</b>	<b>CIBI DA PROVARE</b>	<b>CIBI DA EVITARE</b>
<b>Carruba</b>	patatine, polvere, caramelle		
<b>Cavolfiore</b>	fresco, crudo, al vapore		
<b>Cavolini di Brussels</b>	freschi, surgelati, bolliti, al vapore		
<b>Cavolo</b>	crudo o cotto		sottaceto o cotti (es nei panini)
<b>Cayenne</b>			cayenne
<b>Cereali</b>	fiocchi d'avena, avena, riso e fibre senza altri ingredienti problematici		conservati, dolcificati o con aggiunta di cioccolato
<b>Cetriolo</b>	varietà dolce		cetrioli sottaceto
<b>Cheesecake</b>	fatto con vaniglia, mirtillo nero, menta, caramello, zucca, zucchero di latte	mele dolci	al cioccolato, caffè, limone, fragole, lime
<b>Chiodi di Garofano</b>			interi e non
<b>Ciambelle</b>	con glassa, ricoperte di zucchero, con crema	con mela, acero, lampone	cioccolata
<b>Ciliegie</b>		fresche, al maraschino	ciliegie acerbe
<b>Ciocolata</b>	la carruba è un sostituto che non da problemi alla vescica	bianco o fondente alta qualità	al latte, al cacao ecc...
<b>Cipolla</b>		bianca, rossa, verde, scalogno, erba cipollina	bulbi crudi
<b>Cipolla in polvere</b>		bianca naturale, rossa, gialla	
<b>Conservanti</b>			tutti
<b>Coriandolo</b>	fresco		
<b>Corn</b>	fresh yellow, white, blue, mixed corn, cornmeal, polenta, grits		
<b>Crackers</b>	pane azzimo	crackers senza ingredienti problematici, di riso, di grano, biologici	crackers molto speziati, aromatizzati
<b>Creme</b>	alla vaniglia, al cocco, creme brulee		con aromi artificiali come caffè, cioccolato, fragola

	<b>CIBI CONSIGLIATI</b>	<b>CIBI DA PROVARE</b>	<b>CIBI DA EVITARE</b>
<b>Crescione</b>		fresco	
<b>Cumino</b>		con moderazione	
<b>Curry</b>			polvere di curry molto speziata
<b>Dattero</b>	fresco o disidratato		
<b>Dolci</b>	fatti in casa con ingredienti che si conoscono (no cioccolata)	torta di carote può creare qualche problema	a base di cioccolato o industriali
<b>Dolcificanti artificiali</b>		Stevia	acesulfame K, aspartame, saccarina
<b>Dolciumi</b>	caramello, menta, a base di carruba	liquerizia, cioccolato bianco, alcune cicche	cannella, caramelle poco dolci, prodotti senza zuccheri aggiunti
<b>Dragoncello</b>	fresco, essiccato		
<b>Erba cipollina</b>	fresca o confezionata (essiccata)		
<b>Fagioli verdi</b>	freschi, surgelati	in scatola	
<b>Farina</b>	grano saraceno, frumento, riso, mais		soya
<b>Farina d'avena barrette</b>	barrette alla farina d'avena senza ingredienti problematici		cioccolata, fragola
<b>Farina di grano</b>	tutti i tipi		
<b>Fegato</b>	di vitello o pollo		
<b>Fibre solubili</b>	Benefibra, inulina, psyllium		Fibre contenenti calcio o conservanti artificiali o vitamine
<b>Fichi</b>		freschi o essiccati	

	<b>CIBI CONSIGLIATI</b>	<b>CIBI DA PROVARE</b>	<b>CIBI DA EVITARE</b>
<b>Finocchio</b>	fresco o disidratato		
<b>Formaggi</b>	mozzarella, crescenza+, ricotta+ formaggi freschi	brie, parmigiano fresco e in confezione, camembert, cheddar cheese stagionato, emmenthaler, gruyere, Roquefort	conservati, stagionati, speziati o piccanti e in scatola
<b>Formaggi cremosi</b>	freschi, lisci	moderatamente speziati (erbe, aglio ecc)	
<b>Formaggi sostituti</b>			tofu e formaggio di soya
<b>Fragole</b>		fresche, dolci (quantità moderate)	grandi quantità, succhi, marmellate
<b>Frutta secca</b>		mele, pesche, albicocche, prugne essiccate senza conservanti	frutta secca con conservanti
<b>Frutti di bosco</b>	mirtillo	more, lamponi	mirtillo rosso e fragole in grande quantità
<b>Frutti di mare</b>	vongole, polpa di granchio (fresca) granchi, aragoste, gamberi		frutti di mare conservati o speziati
<b>Frutto della passione</b>		fresco o conservato, succo	
<b>Funghi</b>	quasi tutti i funghi		
<b>Gelato</b>	menta, vaniglia+	caramello, cocco, mango, menta, mandorle, crema	cioccolata, caffè, agrumi
<b>Ghiaccioli</b>	vaniglia, carruba	banana, mirtillo, mando e lampone	cioccolato, limone, arancia, lime
<b>Glassa</b>	fatta in casa alla vaniglia, alla crema di burro, al caramello, alla carruba		la maggior parte delle glasse pronte contenenti conservanti, dolcificanti e aromi
<b>Gomme da masticare</b>	a base di zucchero, aromatizzate alla menta o liquerizia	dolcificate con xylitolo, aromi di menta o liquerizia	gomme senza zucchero con dolcificanti artificiali, aromatizzate agrumi o spezie
<b>Hamburger vegetali</b>		freschi, senza conservanti, attenzione alla soya	alla soya
<b>Hot dog (wurstel)</b>	di pollo, tacchino, carne o maiale senza conservanti	moderatamente stagionati	affumicati, con conservanti

	<b>CIBI CONSIGLIATI</b>	<b>CIBI DA PROVARE</b>	<b>CIBI DA EVITARE</b>
<b>Insalata condimenti</b>	alcuni fatti in casa, senza ingredienti problematici, infusi di erbe con olio di oliva	alcuni senza ingredienti problematici	aceto, ingredienti problematici
<b>Ketchup</b>		se usata moderatamente	se utilizzata in grandi quantità
<b>Kiwi</b>			freschi, conservati, marmellata e succo
<b>Lardo</b>	lardo		
<b>Latte</b>	normale, scremato,	latte di capra	latte alla soya o al cioccolato
<b>Latte sostituti</b>	alle mandorle e al riso		a base di soya, cioccolato, caffè
<b>Lattuga e insalate</b>	lattuga, romana, iceberg, a fogli larga	insalata amara (esempio radicchio)	
<b>Legumi</b>	piselli, lenticchie, ceci, fagioli bianchi secchi	fave, fagioli rossi, fagioli neri, fagiolo di Spagna	
<b>Lievito arricchito</b>			Lievito arricchito
<b>Limone estratto</b>		estratto di limone	
<b>Liquerizia</b>		nera, al lampone, alla ciliegia	
<b>Liquori</b>		sake, scotch, brandy, bourbon, gin, rum, vodka	whiskey, grappa, tequila
<b>Maggiorana</b>	fresca, secca+		
<b>Maiale</b>	fresco o surgelato	wurstel senza conservanti, bacon (pancetta), salsiccia	prodotti molto speziati o preconservati
<b>Maionnese</b>		naturale con olio d'oliva	
<b>Malto in polvere (per prodotti da forno)</b>		senza conservanti	
<b>Mandorle</b>	non salate, organiche, grezze, burro di mandorle	leggermente condite, caramellate o ricoperte, confettate	ricoperte di cioccolato, condite con salse piccanti, chili e spezie
<b>Mandorle estratto</b>	cercatelo organico di alta qualità		
<b>Mango</b>		fresco o secco, succo, marmellata e gelatine	
<b>Manzo</b>	arrosto, bistecche fresche o surgelate	manzo affumicato	carne di manzo in scatola o precotta o molto speziata e piccante



	<b>CIBI CONSIGLIATI</b>	<b>CIBI DA PROVARE</b>	<b>CIBI DA EVITARE</b>
<b>Melanzane</b>	cotte al forno, saltate		melanzane alla parmiggiana
<b>Mele</b>	dolci, (Gala, Fuji, Pink Lady) marmellata, gelatina, succo	Rosse o Verdi Delicious	Acide (es Granny Smith)
<b>Mele Salsa</b>	fatta in casa con mele tipo Gala, Fuji o Pink Lady	confezionate che possono contenere varie tipologie di mele anche acide	
<b>Melone</b>		anguria, melone	cantalupo
<b>Milkshakes</b>	vanilla, coconut and caramel are usually bladder friendly	blueberry, peach or other IC friendly fruits	chocolate, coffee and mocha shakes
<b>Minestre/zuppe</b>	con pollo, manzo, tacchino o verdura fatte in casa		in polvere, con dadi, confezionate
<b>Mirtillo nero</b>	marmellata, barrette, crostatine, gelato, tartine		
<b>Mirtillo Prodotti</b>			tutti i succhi, le compresse, gli integratori
<b>Muffin</b>	farina d'avena, carote, crusca, mela, mais, zucca, mirtillo	cannella, mora, banana, lampone	cioccolata, mirtillo rosso, arancia, limone
<b>Nettarine</b>		fresche, molto dolci	acide
<b>Noce di cocco</b>	fiocchi, latte, gelato, sorbetto		noce di cocco trattata con metabisulfito
<b>Noce moscata</b>		noce moscata	
<b>Noci</b>	mandorle, arachidi , anacardi	noci	nocciole, pistacchi
<b>Olii</b>	mandorla, noci, mais, sesamo, alle erbe, colza, oliva, girasole	alla soya può dare problemi, attenzione	
<b>Olio di pesce</b>	capsule o liquido senza limone/agrumi		olio di pesce contenente aromi di limone o agrumi
<b>Olio di semi di lino</b>		capsule	
<b>Olive</b>	olive nere	olive verdi	olive nel martini o vermouth o salsa chili
<b>Origano</b>	fresco, secco		

	<b>CIBI CONSIGLIATI</b>	<b>CIBI DA PROVARE</b>	<b>CIBI DA EVITARE</b>
<b>Pane</b>	mais+, patate+, bianco+, grano intero, avena+ dolce, pane arabo	segale, con molto lievito	pane fatto con ingredienti poco sicuri e/o molto elaborato
<b>Papavero semi</b>	semi di papavero, muffin, dolci		
<b>Papaya</b>		prodotti a base di papaya freschi o conservati	
<b>Paprica</b>		fatta dai peperoni	piccante
<b>Pasta</b>	grano, riso, mais	al pesto, alla carbonara	con pomodoro, con conservanti o spezie
<b>Patate</b>	tutti i tipi		
<b>Patatine fritte</b>	lisce al mais o alle patate		tutte quelle con aggiunta di chili, formaggio, salse barbecue, salate, con sale e aceto ecc....
<b>Pepe</b>		nero, bianco, verde	caenna, rosa
<b>Peperoncino piccante</b>			assolutamente da evitare sia poco che molto piccante, salsa chili
<b>Peperoni</b>	gialli e rossi	verdi	piccanti
<b>Pere</b>	succo, frutta fresca, barrette, marmellata, in scatola		
<b>Pesce</b>	fresco o surgelato: sogliole, tonno, salmone, acciughe	pesce in scatola (tonno, salmone ecc)	pesce da "fast food," molto speziato, affumicato o conservato
<b>Pesce affumicato</b>			tutti i pesci salati o con conservanti in scatola
<b>Pesche</b>		fresche, marmellata, succo, crostata	
<b>Piselli</b>	piselli verdi+, taccole		
<b>Pizza</b>	liscia (bianca), con funghi, mozzarella, verdure, senza pomodoro	prosciutto, vegetali, salsa all'aglio, basilico (ingredienti problematici)	peperoni, salame piccante, tutti i cibi vietati
<b>Pollo</b>	cotto al forno, fritto, arrosto, saltato		pollo da "fast food," preconfezionato piccante
<b>Pomodori</b>		bassa acidità	salsa, pasta al pomodoro, pomodori acidi

	<b>CIBI CONSIGLIATI</b>	<b>CIBI DA PROVARE</b>	<b>CIBI DA EVITARE</b>
<b>Popcorn</b>	fatto in casa	"tutto naturale" al microonde senza additivi o coloranti	al microonde speziati o piccanti
<b>Porri</b>		freschi o cotti	
<b>Prezzemolo</b>	fresco o essiccato		
<b>Prosciutto</b>		fresco poco stagionato e senza conservanti	
<b>Prugne</b>		fresche, secche, dolci, biologiche	
<b>Prugne</b>	prugne fresche	prugne secche, biologiche	evitare prugne conservate
<b>Psyllium fibra</b>	semi		senza zucchero e aromatizzata agli agrumi
<b>Quinoa</b>	pasta, pane, cereali		
<b>Rabarbaro</b>	fresco		in torte insieme ad ingredienti problematici
<b>Rafano</b>			fiochi, polvere ecc..
<b>Ribes</b>		freschi o essiccati	
<b>Riso</b>	grani piccoli, lunghi, basmati		risotti precotti o in confezione con ingredienti problematici (spezie ecc..)
<b>Rosmarino</b>	fresco o secco		
<b>Salatini</b>	naturali, non salati	leggermente salati	salati o speziati
<b>Sale</b>	da tavola, di mare, iodizzato, tutto in quantità modiche	grosso in piccole quantità	speziato
<b>Salsa Worcestershire</b>			tutte le marche
<b>Salsicce</b>	di pollo, maiale o tacchino senza conservanti	poco aromatizzate	molto aromatizzate, affumicate
<b>Salumi</b>	insaccati, senza coloranti, senza glutine	wurster, prosciutto crudo e cotto senza conservanti, mortadella	salumi molto speziati (salsicce), salati, salami
<b>Salvia</b>	fresca o secca+		

	<b>CIBI CONSIGLIATI</b>	<b>CIBI DA PROVARE</b>	<b>CIBI DA EVITARE</b>
<b>Sedano</b>	fresco, crudo, al vapore		
<b>Semi</b>		zucca, sesamo, girasone, senza sale o poco sale	salati o speziati
<b>Senape</b>		dolce, poco aromatizzata	piccante, speziata, con alcohol
<b>Senna</b>			te o pillole
<b>Sorbetto</b>	vaniglia, cocco, menta, oera, mirtillo nero	melone, pompelmo, mango, mirtillo, pesca	cioccolato o agrumi
<b>Sottaceti</b>			tutti
<b>Soya salsa</b>			salsa di soya
<b>Succhi di frutta</b>	mirtillo nero e pera	succhi per bambini alla mela, uva, arancia a bassa acidità, alcuni succhi di mela (non acidi)	mirtillo rosso, uva, arancia, pomodoro
<b>Succo d'acero</b>	fatto in casa o di ottima qualità		tutte le imitazioni: senza zucchero, leggero ecc..
<b>Timo</b>	fresco e secco		
<b>Tisane</b>	camomilla+ menta+ erbe	liquerizia, carruba	te nero, te verde e molte miscele di erbe
<b>Tofu</b>		fresco senza conservanti o spezie	conservato o speziato
<b>Torta</b>	crema, mele fatta in casa custard, crema pasticcera, zucca	pesca alla crema di banana	agrumi, limone, meringhe, lime, cioccolata
<b>Torte alla frutta</b>			whiskey, alcohol, rum, frutta a rischio, frutta secca a rischio
<b>Tortillas</b>	farina, grano		
<b>Uova</b>	uova, uova biologiche, pastorizzate o disidratate	Uova sbattute	
<b>Uva</b>		fresca, dolce	crostata o uva amara
<b>Uvetta</b>		non trattata	trattata
<b>Vaniglia</b>	estratto, semi		
<b>Vegetali</b>	Spinaci, cavolo, cavolo verza, bietole	cicoria, rapa verde, tarassaco	

	<b>CIBI CONSIGLIATI</b>	<b>CIBI DA PROVARE</b>	<b>CIBI DA EVITARE</b>
<b>Vino bianco</b>	nessuno	Chardonnay, Pinot Grigio, Riesling, Sauvignon	Champagne, Frizzante, Gewurztraminer, Moscato
<b>Vino rosso</b>	nessuno	Merlot, Pinot noir, Cabernet,	Sangiovese, Zinfandel, Port
<b>Vitamine</b>	A, B1, B2, B12, D, E, K	Vitamina C a bassa acidità	Vitamina C e B6
<b>Vitello</b>	fresco o congelato		speziato, affumicato, conservato
<b>Volatili</b>	pollo, tacchino		conservati, affumicati, speziati
<b>Yogurt</b>		bianco, aromatizzato alla vaniglia, mirtillo, melone, pesca o prugna	agrumi, cioccolata o che usano dolcificanti artificiali
<b>Zabaione</b>	zabaione fatto in casa senza alcohol		zabaione con alcohol o caffe
<b>Zenzero</b>		fresco, essiccato	
<b>Zucca</b>	tutti i tipi e in associazione ad alimenti senza ingredienti problematici		
<b>Zuccheri</b>	zucchero di canna, zucchero, miele+		