

ALIMENTO/ PIETANZA	SÌ 	NO 
Latte	Pastorizzato	Crudo
Yogurt	Confezionato (preferibile in vasetti monodose)	Fatto in casa o sfuso
Gelato	Confezionato industriale	Artigianale
Latticini (ricotta, formaggi ecc.)	Confezionati industriali da latte pastorizzato	Sfusi (da bancone gastronomia o latteria) o con muffe (gorgonzola, brie ecc.)
Carne	Ben cotta	Poco cotta o cruda
Insaccati/affettati e carne conservata	Carne in scatola, wurstel ben cotti, insaccati solo cotti e imbustati industrialmente	Artigianale e da banco gastronomia
Uova	Pastorizzate e ben cotte	Non pastorizzate o all'occhio di bue, in camicia, alla coque o crude nelle creme e nelle salse
Pesce	Surgelato e ben cotto, in scatola in confezione industriale sigillata, affumicato	Crudo, fresco, sfuso

ALIMENTO/ PIETANZA	SÌ 	NO 
Tofu	Confezionato	Sfuso
Pane	Fresco e scottato un paio di minuti al forno (120°) Pane in cassetta in confezione industriale, pane grattato nelle preparazioni cotte	Fresco non scottato
Pizza	Cotta in casa e consumata appena cotta	Riscaldata. Tranci al bancone (panetteria, gastronomia, da asporto)
Cereali in chicco, pasta, cereali da colazione (compresi muesli)	Confezionato industriale	Sfusi
Patatine e pop-corn	Confezionato industriale (preferibile in confezioni monodose)	Sfusi al bar, pop- corn fatti in casa

ALIMENTO/ PIETANZA	SÌ 	NO 
Sughi e salse (ketchup, maionese, salsa di soia ecc.)	Cotte, crude solo se confezionato industriale (attenzione agli ingredienti ammessi!)	Artigianale e da banco gastronomia o crude
Oli e grassi	Oli vegetali e burro ben conservato	Burro artigianale
Vegetali crudi	Ben lavati*/pelati e non in foglia <small>* come indicato a p. 15</small>	In foglia (es. radicchio, insalata, cappuccio)
Vegetali cotti	Freschi, surgelati, in barattolo	Preparati in vasetto in casa
Germogli	Cotti, confezionati in vasetti industriali	Crudi
Frutta	Fresca ben lavata e quindi sbucciata, cotta, sciroppata industriale	Frutta che non si sbuccia (es. frutti di bosco neanche surgelati), sciroppata artigianale
Frutta essiccata (fichi secchi, datteri, prugne ecc.)	In confezione industriale o nei prodotti cotti	Sfusa

ALIMENTO/ PIETANZA	SÌ 	NO 
Frutta secca	Tostata senza guscio in confezione industriale. Crema di nocciole, o di altra frutta secca, confezionata industriale	Sfusa con o senza guscio o tostate con guscio. Crema di nocciole o di altra frutta secca fatta in casa/artigianale
Miele	Confezionato industriale	Di casa/artigianale
Marmellate, conserve, gelatine, composte	Confezionato industriale	Di casa/artigianale
Zucchero, sale e spezie	Ben conservate	
Ghiaccioli e caramelle	Confezionato industriale	Artigianali
Prodotti dolciari	Con creme solo in confezione industriale	Prodotti artigianali con creme

BEVANDA	SÌ	NO
Acqua	Confezionata in bottiglia	Di rubinetto, da distributori pubblici, di sorgente, di pozzo, di fontana
Bevande vegetali (di soia, di mandorla, di riso ecc.)	Pastorizzata	Fatte in casa
Bevande zuccherate (succhi di frutta, bibite gassate ecc.)	Confezionato industriale (preferibile in confezioni monodose)	Succhi artigianali non pastorizzati
Infusi	Se fatti con acqua bollente	A freddo