

ALIMENTAZIONE: BIO E'
MEGLIO!

Dott. Ruggero Cappello
Medico Chirurgo
Medicina Omeopatica



SISTEMA DIGERENTE

IL CANALE ALIMENTARE e
GHIANDOLE ANNESSE

Sistema Speciale per la modificazione
e l'assorbimento di CIBI e BEVANDE

BOCCA

*Ghiandole
salivari*

FARINGE

ESOFAGO

STOMACO

INTESTINO
TENUE

*Fegato
Colecisti
Pancreas*

INTESTINO
CRASSO

RETTO e
CANALE ANALE

INGESTIONE

Introduzione del
cibo nel canale.

SECREZIONE e DIGESTIONE

Secrezione di enzimi
atti alla demolizione
chimica di grosse
molecole.

ASSORBIMENTO

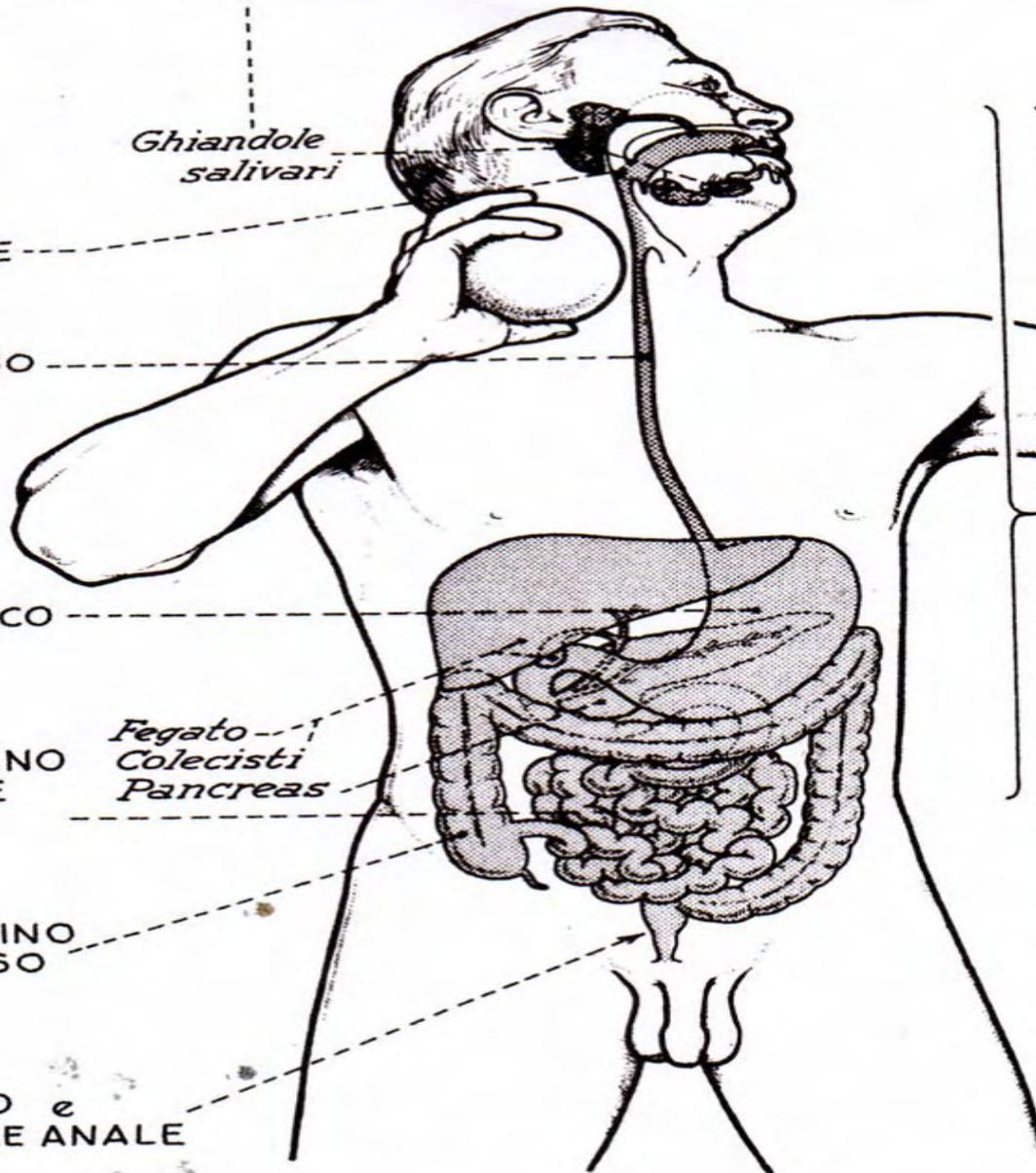
delle piccole unita'
solubili risultanti
e dell'acqua.

ASSIMILAZIONE

Utilizzazione di
dette semplici unita'
da parte di tutte le
cellule corporee.

ESPULSIONE

delle particelle
indigerite.



PROGRESSIONE del CIBO lungo il CANALE ALIMENTARE

BOCCA

- Denti*
- Palato*
- Lingua*
- Ghiandole salivari*

FARINGE ed ESOFAGO

I tempi impiegati dalle prime porzioni di un pasto per raggiungere i vari distretti del canale dopo l'ingestione sono indicati in ROSSO

[L'ultima parte del pasto impiega 3-5 ore per lasciare lo stomaco.]

ritardo di 3 secondi

- Fegato*
- Coledoco*
- Colecisti*
- Dotto pancreatico*
- Sfintere di Oddi*
- Pancreas*

STOMACO

- Fondo*
- Sfintere cardiaco*
- Corpo*
- Sfintere pilorico*
- Porzione pilorica*

1-5 min
6 1/2 h

9 1/2 h

INTESTINO CRASSO

- Colon*
- Ascendente*
- Trasverso*
- Discendente*
- Pelvico*
- Cieco*
- Appendice*

INTESTINO TENUE

- Duodeno*
- Digiuno*
- Ileo*
- Valvola ileo-ciecale*



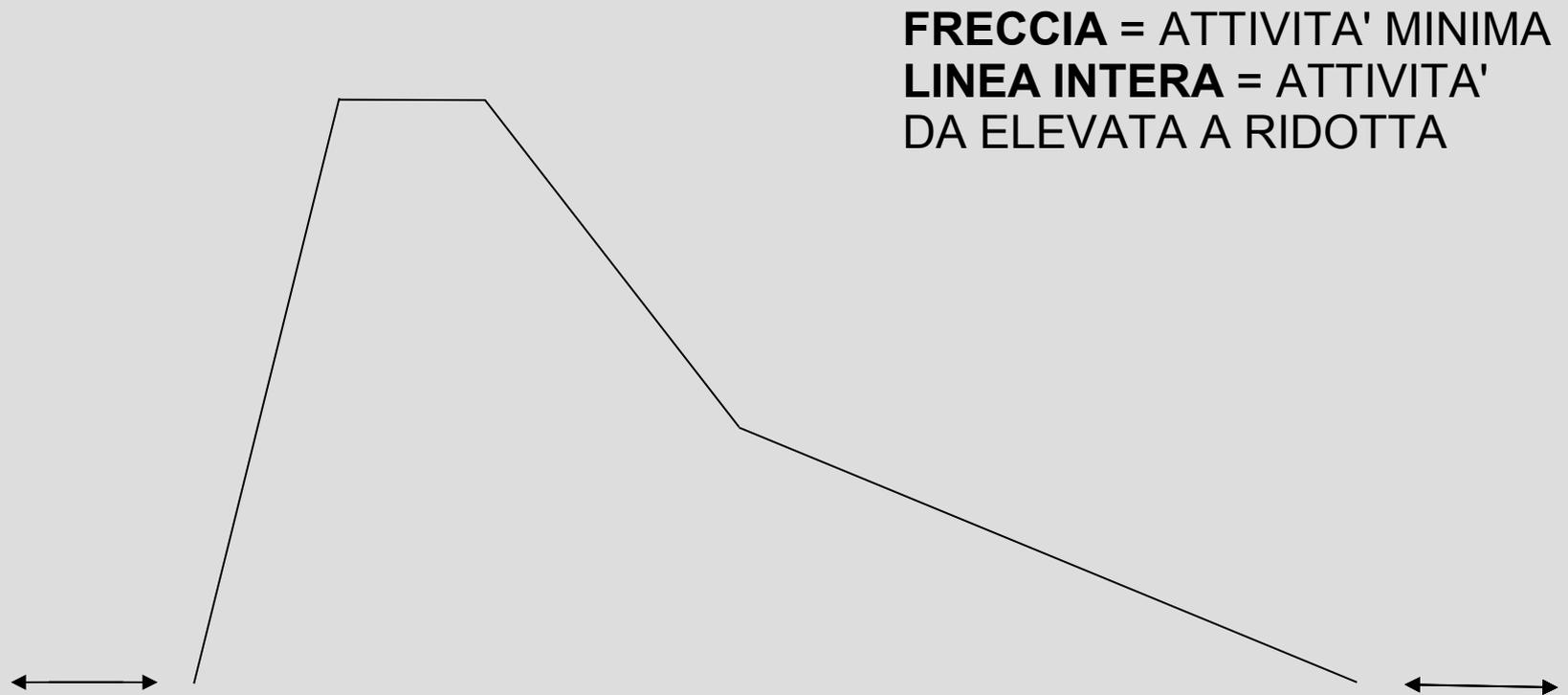
RETTO CANALE ANALE e SFINTERI

12-24 h

Il retto è normalmente vuoto, tranne che appena prima della defecazione.

Durante il transito lungo il canale il CIBO è soggetto ad alterazioni MECCANICHE e CHIMICHE che lo rendono idoneo all'assorbimento e all'assimilazione.

TEMPO DI ATTIVITA' DELL'INTESTINO NELL'ARCO DI 24 ORE



- 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
ORE

FARE LA SPESA RISPETTANDO LA STAGIONE

GENNAIO E FEBBRAIO

- VERDURA: barbabietola, broccolo, carciofo, cardo, catalogna, carota, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolini di Bruxelles, cicoria e cicorino, coste, crauti, erbe, finocchio, indivia, lattuga, porro, radicchio rosso, rapa, scorzonera, scorzobianca, spinaci, topinambur, valerianella, zucca.
- FRUTTA: arancia, kiwi, mandarino, mandarancio, limone, pompelmo, mela, pera, frutta secca (fichi, prugne, uvetta, datteri, albicocche e così via).

MARZO

- VERDURA: barbabietola, broccolo, carciofo, cardo, catalogna, carota, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolini di Bruxelles, cicoria e cicorino, cima di rapa, cipollotti, coste, crauti, crescione, erbe, finocchio, indivia, lattuga, luppolo, porro, radicchio rosso, rapa, ravanella, scorzonera, scorzobianca, spinaci, tarassaco, valerianella, zucca.
- FRUTTA: arancia, kiwi, mandarino, mandarancio, limone, pompelmo, mela, pera, frutta secca (fichi, prugne, uvetta, datteri, albicocche e così via).

APRILE

- VERDURA: asparagi, barbabietola, barba di frate, broccolo, carciofo, catalogna, carota, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria e cicorino, cima di rapa, cipollotti, coste, crauti, crescione, erbe, fave, finocchio, indivia, lattuga, luppolo, ortica, pasqualina, pisello, porro, rabarbaro, radicchio rosso, rapa, ravanella, rucola, spinaci, tarassaco, valerianella, zucca.
- FRUTTA: arancia, limone, cedro, mela, pera, a fine mese le prime fragole.

MAGGIO

- VERDURA: asparagi, barba di frate, borragine, broccolo, carciofo, carota, cicoria e cicorino, cima di rapa, cipollotti, coste, crescione, erba cipollina, erbe, fagiolini, fave, finocchio selvatico, indivia, lattuga, luppolo, ortica, pasqualina, patate, piselli, prezzemolo, rabarbaro, radicchio rosso, rapa, ravanella, rucola, sedano, spinaci, tarassaco.
- FRUTTA: ciliegia, fragola, nespola del Giappone, pera.

GIUGNO

- VERDURA: aglio, bietola, carota, cetriolo, cicoria, cipolla, fagiolini, fave, fiori di zucca, lattuga, tutte le insalatine da taglio, patate novelle, ortica, pomodoro, piselli, rabarbaro, ravanello, rucola, sedano, tarassaco, zucchina.
- FRUTTA: albicocca, amarena, ciliegia, fragola, melone, mora di gelso, nespola del giappone, pera, prugna, pesca, pesca noce, lampone, ribes, uva spina.

LUGLIO E AGOSTO

- VERDURA: aglio, bietola, carota, cetriolo, cicoria, cipolla, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, funghi, lattuga, tutte le insalatine da taglio, patate novelle, mais, melanzana, ortica, pomodoro, peperone, rabarbaro.
- FRUTTA: albicocca, amarena, anguria, ciliegia, corniola, fico d'india, melone, mirtilli, mora di gelso, mora, nespola del giappone, pera, prugna, pesca, pesca noce, lampone, ribes, uva spina.

SETTEMBRE

- VERDURA: bietola, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cetriolo, cicoria, cipolla, fagioli, funghi, lattuga, melanzana, patate, pomodoro, peperone, piselli, rabarbaro, ravanello, rucola, scalogno, zuccina.
- FRUTTA: anguria, ciliegia, corniola, fico d'india, melone, mirtilli, more, nespola del giappone, pera, prugna, pesca, pesca noce, lampone, ribes, uva, uva spina.

OTTOBRE E NOVEMBRE

- VERDURA: bietola, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cipolla, coste, erbette, fagioli, funghi, indivia, lattuga, patate, porro, radicchio, rafano, eapa, scorzonera, sedano, sedano rapa, spinaci, topinambur, valerianella, zucca.
- FRUTTA: ananas, alchechengi, banana, carruba, caco, castagna, mela, melagrana, fico, fico d'india, sorbe, corbezzoli, susine, uva.

DICEMBRE

- VERDURA: barbabietola, broccolo, cardo, carota, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolini di Bruxelles, cicoria e cicorino, coste, crauti, erbette, finocchio, indivia, porro, radicchio, rafano, rapa, spinaci, scorzobianca e scorzonera, topinambur, valerianella, zucca.
- FRUTTA: arancia, caco, kiwi, limone, mandarino, mandarancio, mela, mela cotogna, pera, nespola, pompelmo, frutta secca (fichi, prugne, uvetta, datteri, albicocche e così via).

DIETA SCUDO

	FONTI	INIBIZIONE O RIDUZIONE
TOCOFEROLI	VEGETALE E OLII DI SEMI DI GIRASOLE, DI SOIA, DO OLIVA	TUMORI PROSTATA COLON, POLIPOSII INTESTINALE
SOLFATI	AGLIO E CIPOLLA	TUMORI COLON, RETTO. ESOFAGO, PELLE, STOMACO
LICOPENE	POMODORI	TUMORE PROSTATA
RESVERATROLO	POMPELMO, VINO ROSSO, UVA PASSA, MORE, ARACHIDI	TUMORI IN ANIMALI DA ESPERIMENTO

FLAVONOIDI

FRUTTA, VERDURA, TE'
VERDE

TUMORI STOMACO
INTESTINO

GLUCOSIDI E INDOLI

CAVOLI, BROCCOLI,
RUCOLA

TUMORI COLON, RETTO,
TIROIDE, MAMMELLA

BETACAROTONE

ORTAGGI E FRUTTA

ALTERAZIONI OSSIDATIVE
DNA

ACIDO ASCORBICO

AGRUMI, KIWI, FRAGOLE,
PEPERONI, POMODORI,
ORTAGGI A FOGLIA
VERDE, PATATE

TUMORE STOMACO

LA MICROFLORA INTESTINALE

una entità morfo – funzionale

I grandi numeri dell'apparato gastrointestinale

- Dopo il tratto respiratorio, il tratto gastrointestinale costituisce la seconda più ampia superficie del corpo umano, corrispondente a 250-400 mq, paragonabile in dimensioni, a un campo da tennis.
- Nel tratto gastrointestinale ci sono 10 batteri indigeni per ogni cellula del corpo umano, per un totale di 10^{14} batteri rispetto alle 10^{13} cellule che costituiscono il nostro corpo.
- Nel corso di una vita normale 60 tonnellate di cibo passano attraverso il canale digerente.
- Il tratto gastrointestinale contiene nel suo lume circa 100.000 miliardi di batteri (di 190 generi e 400-500 specie diverse) che costituiscono la cosiddetta “ **microflora intestinale** “

ALLERGIA

UNA CRESCITA PARADOSSALE DI CASI

**TRA IL 5 E IL 20 % DELLA POPOLAZIONE NEI PAESI INDUSTRIALIZZATI
RISULTA AFFETTA DA ALLERGOPATIE**

ASMA ALLERGICO

In Italia è presente nel 5 % della popolazione nelle aree agricole.

Nel 7% della popolazione nelle aree urbane

.

RINITE ALLERGICA

Colpisce il 25 % della popolazione mondiale.

Il 40% dei bambini.

DIFFERENZA TRA ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

Allergie alimentari:

- Innalzamento delle Ige
- Rast positivo
- Reazione sintomatica immediata

Intolleranze alimentari :

- Nessuna variazione di IgE
- Rast negativo
- Reazione sintomatica sfumata

CONSERVANTI

- E 200

Acido sorbico (acido lattico), impedisce la crescita dei funghi e muffe, usato nel pane confezionato, margarina, marmellata, vino, insalate pronte

- E 202

Sorbato di potassio (lattosio), uccide funghi e germi, usato nei latticini e salse per insalate, può scatenare reazioni con altri additivi

- E 210

Acido benzonico (lattosio), uccide funghi e germi, usato nello yogurt alla frutta, nelle salse, estratto di caffè, può portare a manifestazioni cutanee e ad infiammazioni gastriche

- E 211

Benzoato di sodio (lattosio), uccide funghi e germi, usato nella margarina, salse per insalate, salse di soia, succhi di arancia, può scatenare spesso allergia come eruzioni cutanee e disturbi respiratori

- E 212

Benzoato di potassio (lattosio), uccide funghi e germi, usato nelle salse, nei succhi di frutta, può scatenare abbastanza spesso allergie come orticaria e asma

- E 214

p-acido idrossi-benzoico-etilestre, estre-PHB (lattosio), uccide funghi e germi, usato nella frutta secca, nei succhi di frutta, nel marzapane, condimenti, estratto di caffè, porta spesso reazioni allergiche come la sensazione di intorpidimento in bocca e reazioni cutanee

- E 216

p-acido idrossibenzoico-N-propilestere (lattosio), agisce da antibiotico, usato nella frutta secca, salse per insalate, estratto di caffè, può portare a reazioni allergiche come intorpidimento della bocca e reazioni cutanee

- E 218

p-acido idrossibenzoico-metilestre (lattosio), agisce da antibiotico, usato nella frutta secca, succhi di frutta, estratto di caffè, provoca spesso reazioni allergiche come intorpidimento della bocca e reazioni cutanee

- E 221

Solfito di sodio (lattosio), può essere pericoloso soprattutto per gli asmatici, irrita il tratto gastrointestinale

- E 223

Bisolfito di sodio (lattosio), usato nei purè di patate pronti, insalate pronte, può dare reazioni allergiche cutanee, pericoloso per gli asmatici, scomposizione di Vit.B1

- E 224

Bisolfiti di sodio (lattosio), può dare reazioni allergiche come il mal di testa, pericoloso per gli asmatici

- E 230

Bifenile (lattosio), impedisce la crescita dei funghi, usato nel cedro candito, nella buccia d'arancia candita, sulla buccia degli agrumi, negli esperimenti su animali diminuzione della fertilità e della crescita

- E 231

Ortofenilfenolo (lattosio), antibatterico e fungicida, usato nel cedro candito, arancia candita, buccia degli agrumi; negli esperimenti sugli animali aumento di tumori alla vescica

- E 236

Acido formico (acqua), antibatterico, usato nelle conserve acide, negli esperimenti su animali danni epatici, piccole quantità vengono scomposte nel corpo, grandi quantità risultano tossiche

- E 239

Esametilentetramina (lattosio), usata nel formaggio, agisce da scissore della formaldeide, sostanza cancerogena; viene anche usato come farmaco contro la gotta e le infezioni delle vie urinarie

- E 251

Nitrato di sodio (lattosio), salamoia, usato nel prosciutto, speck, carne, formaggio, viene trasformato in nitrito nel corpo e può portare alla formazione di nitrosamina cancerogena

- E 252

Nitrato di potassio (lattosio), salamoia, usato nel pesce e nei salumi in salamoia, viene trasformato in nitrito nel corpo e può portare alla formazione di nitrosamine cancerogene e a reazioni come vertigini, vomito e mal di testa

- E 270

Acido lattico (acqua), viene prodotto dai batteri di acido lattico, usato nelle insalate pronte, nei condimenti per insalata, confetture, bibite con anidride carbonica, non adatto ai bambini

- E 280

Acido propionico (acqua), impedisce la crescita di determinati funghi, usato nei prodotti da forno, nei latticini, nei budini pronti; negli esperimenti su animali sospetto di cancro allo stomaco

- E 281

Propionato di sodio (non diluito), impedisce la crescita delle muffe, usato nei biscotti; negli esperimenti sugli animali sospetto di cancro allo stomaco nei ratti

ADDITIVI VARI

- E 102

Tertrazina utilizzata nei liquori a base di erbe ed aromatici. Può dare reazioni allergiche soprattutto nei soggetti asmatici e nelle persone intolleranti all'aspirina

- E 104

Giallo chinolina (in acqua), colorante a base di catrame di carbone (sintetico), utilizzato nei cibi affumicati e nei dolci. Può scatenare reazioni allergiche, è vietato negli USA

- E 110

Arancio-giallo S (in acqua), usato nel miele artificiale, succo d'arancia, gomma da masticare, surrogato di salmone, marmellata, conserve. Può dare reazioni allergiche in particolare nei soggetti asmatici e nelle persone con intolleranza all'aspirina

- E 120

Carminio (in acqua), viene ottenuto dalle uova della cocciniglia scarlatta, utilizzato nelle bevande alcoliche

- E 122

Rubino azoico (in acqua), colorante azoico rosso usato nelle conserve di frutta, nel gelato, nelle salse scure, dolci, pangrattato; può dare reazioni allergiche in particolare nei soggetti asmatici e nelle persone con intolleranza all'aspirina

- E 123

Amaranto (in acqua), colorante azoico artificiale, rosso ciliegia, usato nelle conserve di frutta, nei dolci, nelle minestre pronte, nelle marmellate. Può dare reazioni allergiche in particolare nei soggetti asmatici e intolleranti all'aspirina, vietato negli USA

- E 124

Ponceau 4 R (in acqua), colorante pronto usato nei condimenti pronti, nel surrogato di salmone, nelle gelatine e nei dolci

- E 127

Eritrosina (in acqua), colorante rosso, ammesso solo nelle conserve di frutta con ciliegie, ciliegie candite e da cocktail

- E 131

Blu patente V (in acqua), colorante blu-viola, usato nei dolci, gelatine, piatti pronti di carne

- E 132

Indaco- carminio (in acqua), colorante azoico blu, usato nel gelato, liquore, dolci, cibi farinacei, può dare reazioni allergiche soprattutto nei soggetti asmatici e nei soggetti intolleranti all'aspirina

- E 142

Verde acido brillante BS (in acqua), colorante azoico verde, prodotto sinteticamente, usato nei piselli in scatola, pangrattato, gelatine di menta; può dare reazioni allergiche soprattutto nei soggetti asmatici e nei soggetti intolleranti all'aspirina

- E 150

Caramello (in acqua)

- E 151

Nero brillante BN (in acqua), colorante azoico nero, usato nella gelatina di frutta, nel caviale tedesco, nella buccia di cera dei formaggi; può dare reazioni allergiche soprattutto nei soggetti asmatici e nei soggetti intolleranti all'aspirina

- E 153

Carbo medicinalis vegetalis (in acqua), nero carbone, colorante nero, usato nelle marmellate, nei succhi concentrati di frutta e nelle gelatine. Raramente può contenere benzopirene, sostanza cancerogena

- E 162

Rosso barbabietola, betanina (in acqua), colorante rosso porpora estratto dalla radice della barbabietola rossa, nel brodo di coda di bue; al momento non si riconoscono effetti collaterali nocivi

- E 171

Biossido di titanio (in acqua), colorante bianco derivante dal minerale illmenite, usato nella frutta candita, nei dolci, nelle gomme da masticare; negli esperimenti su animali frequenti casi di cancro, effetti collaterali ancora poco studiati

- E 173

Alluminio (in acqua), colorante grigio-argento ammesso solo sulla superficie dei dolci, possibile causa dell'Alzheimer

AGRICOLTURA BIOLOGICA

L'agricoltura biologica è una attività produttiva in armonia con l'uomo e con l'ambiente; garantisce prodotti sani, genuini e di alta qualità.

Valorizza le **risorse naturali** dei vari ambienti, conservandone l'integrità.

Favorisce la diffusione di **siepi** allo scopo di mantenere la **biodiversità** e incrementare la presenza di fauna e insetti utili.

Non ricorre all'uso di **prodotti chimici di sintesi** (fitofarmaci e fertilizzanti).

Ricorre alla **rotazione delle colture** al fine di mantenere integra nel tempo la fertilità naturale del terreno.

Non impiega alimenti zootecnici, semi e piante **geneticamente modificati**.

Limita il ricorso a pratiche eccessivamente dispendiose sotto il **profilo energetico**.

Pratica l'allevamento avendo cura del **benessere degli animali**.

Per contenere i danni dovuti alla presenza dei parassiti vengono impiegati **prodotti naturali** e si favorisce la diffusione degli **insetti utili** che controllano quelli dannosi.

Prevede l'uso di **fertilizzanti minerali naturali** e di sostanza organica di origine controllata e certificata.

Chi controlla i prodotti biologici?

Le produzioni da agricoltura biologica, disciplinate da un Regolamento Comunitario, sono controllate in ogni fase del **processo produttivo** da appositi **Organismi di controllo** riconosciuti dal Ministero delle Politiche Agricole e Forestali. In Provincia di Trento possono operare solo quelli autorizzati dalla Provincia Autonoma di Trento. I prodotti da agricoltura biologica sono certificati e garantiti e devono riportare sull'etichetta le relative indicazioni.



Occhio all'etichetta!

Esempio di etichetta per un prodotto biologico al 95% e più (i dati qui indicati con le frecce rosse sono quelli che garantiscono che il prodotto è biologico)

Nome dell'organismo di controllo autorizzato dall'Ente Nazionale		Mani non consentite alla rete dell'azienda	
Stipite Italia	FETTE BISCOTTATE di agricoltura biologica	Denominazione di vendita (se l'indicazione "da agricoltura biologica" è posta nella denominazione di vendita, almeno il 95% degli ingredienti di origine agricola sono prodotti di agricoltura biologica)	
Regole dell'organismo di controllo (codice autorizzativo di cui seguire)	Agricoltura biologica Cottura di prodotti da forno Codice 001/002/003/004/005/006/007/008/009/010/011/012/013/014/015/016/017/018/019/020/021/022/023/024/025/026/027/028/029/030/031/032/033/034/035/036/037/038/039/040/041/042/043/044/045/046/047/048/049/050/051/052/053/054/055/056/057/058/059/060/061/062/063/064/065/066/067/068/069/070/071/072/073/074/075/076/077/078/079/080/081/082/083/084/085/086/087/088/089/090/091/092/093/094/095/096/097/098/099/100/101/102/103/104/105/106/107/108/109/110/111/112/113/114/115/116/117/118/119/120/121/122/123/124/125/126/127/128/129/130/131/132/133/134/135/136/137/138/139/140/141/142/143/144/145/146/147/148/149/150/151/152/153/154/155/156/157/158/159/160/161/162/163/164/165/166/167/168/169/170/171/172/173/174/175/176/177/178/179/180/181/182/183/184/185/186/187/188/189/190/191/192/193/194/195/196/197/198/199/200/201/202/203/204/205/206/207/208/209/210/211/212/213/214/215/216/217/218/219/220/221/222/223/224/225/226/227/228/229/230/231/232/233/234/235/236/237/238/239/240/241/242/243/244/245/246/247/248/249/250/251/252/253/254/255/256/257/258/259/260/261/262/263/264/265/266/267/268/269/270/271/272/273/274/275/276/277/278/279/280/281/282/283/284/285/286/287/288/289/290/291/292/293/294/295/296/297/298/299/300/301/302/303/304/305/306/307/308/309/310/311/312/313/314/315/316/317/318/319/320/321/322/323/324/325/326/327/328/329/330/331/332/333/334/335/336/337/338/339/340/341/342/343/344/345/346/347/348/349/350/351/352/353/354/355/356/357/358/359/360/361/362/363/364/365/366/367/368/369/370/371/372/373/374/375/376/377/378/379/380/381/382/383/384/385/386/387/388/389/390/391/392/393/394/395/396/397/398/399/400/401/402/403/404/405/406/407/408/409/410/411/412/413/414/415/416/417/418/419/420/421/422/423/424/425/426/427/428/429/430/431/432/433/434/435/436/437/438/439/440/441/442/443/444/445/446/447/448/449/450/451/452/453/454/455/456/457/458/459/460/461/462/463/464/465/466/467/468/469/470/471/472/473/474/475/476/477/478/479/480/481/482/483/484/485/486/487/488/489/490/491/492/493/494/495/496/497/498/499/500/501/502/503/504/505/506/507/508/509/510/511/512/513/514/515/516/517/518/519/520/521/522/523/524/525/526/527/528/529/530/531/532/533/534/535/536/537/538/539/540/541/542/543/544/545/546/547/548/549/550/551/552/553/554/555/556/557/558/559/560/561/562/563/564/565/566/567/568/569/570/571/572/573/574/575/576/577/578/579/580/581/582/583/584/585/586/587/588/589/590/591/592/593/594/595/596/597/598/599/600/601/602/603/604/605/606/607/608/609/610/611/612/613/614/615/616/617/618/619/620/621/622/623/624/625/626/627/628/629/630/631/632/633/634/635/636/637/638/639/640/641/642/643/644/645/646/647/648/649/650/651/652/653/654/655/656/657/658/659/660/661/662/663/664/665/666/667/668/669/670/671/672/673/674/675/676/677/678/679/680/681/682/683/684/685/686/687/688/689/690/691/692/693/694/695/696/697/698/699/700/701/702/703/704/705/706/707/708/709/710/711/712/713/714/715/716/717/718/719/720/721/722/723/724/725/726/727/728/729/730/731/732/733/734/735/736/737/738/739/740/741/742/743/744/745/746/747/748/749/750/751/752/753/754/755/756/757/758/759/760/761/762/763/764/765/766/767/768/769/770/771/772/773/774/775/776/777/778/779/780/781/782/783/784/785/786/787/788/789/790/791/792/793/794/795/796/797/798/799/800/801/802/803/804/805/806/807/808/809/810/811/812/813/814/815/816/817/818/819/820/821/822/823/824/825/826/827/828/829/830/831/832/833/834/835/836/837/838/839/840/841/842/843/844/845/846/847/848/849/850/851/852/853/854/855/856/857/858/859/860/861/862/863/864/865/866/867/868/869/870/871/872/873/874/875/876/877/878/879/880/881/882/883/884/885/886/887/888/889/890/891/892/893/894/895/896/897/898/899/900/901/902/903/904/905/906/907/908/909/910/911/912/913/914/915/916/917/918/919/920/921/922/923/924/925/926/927/928/929/930/931/932/933/934/935/936/937/938/939/940/941/942/943/944/945/946/947/948/949/950/951/952/953/954/955/956/957/958/959/960/961/962/963/964/965/966/967/968/969/970/971/972/973/974/975/976/977/978/979/980/981/982/983/984/985/986/987/988/989/990/991/992/993/994/995/996/997/998/999/1000	Controllo del prodotto Cottura di prodotti da forno Codice 001/002/003/004/005/006/007/008/009/010/011/012/013/014/015/016/017/018/019/020/021/022/023/024/025/026/027/028/029/030/031/032/033/034/035/036/037/038/039/040/041/042/043/044/045/046/047/048/049/050/051/052/053/054/055/056/057/058/059/060/061/062/063/064/065/066/067/068/069/070/071/072/073/074/075/076/077/078/079/080/081/082/083/084/085/086/087/088/089/090/091/092/093/094/095/096/097/098/099/100/101/102/103/104/105/106/107/108/109/110/111/112/113/114/115/116/117/118/119/120/121/122/123/124/125/126/127/128/129/130/131/132/133/134/135/136/137/138/139/140/141/142/143/144/145/146/147/148/149/150/151/152/153/154/155/156/157/158/159/160/161/162/163/164/165/166/167/168/169/170/171/172/173/174/175/176/177/178/179/180/181/182/183/184/185/186/187/188/189/190/191/192/193/194/195/196/197/198/199/200/201/202/203/204/205/206/207/208/209/210/211/212/213/214/215/216/217/218/219/220/221/222/223/224/225/226/227/228/229/230/231/232/233/234/235/236/237/238/239/240/241/242/243/244/245/246/247/248/249/250/251/252/253/254/255/256/257/258/259/260/261/262/263/264/265/266/267/268/269/270/271/272/273/274/275/276/277/278/279/280/281/282/283/284/285/286/287/288/289/290/291/292/293/294/295/296/297/298/299/300/301/302/303/304/305/306/307/308/309/310/311/312/313/314/315/316/317/318/319/320/321/322/323/324/325/326/327/328/329/330/331/332/333/334/335/336/337/338/339/340/341/342/343/344/345/346/347/348/349/350/351/352/353/354/355/356/357/358/359/360/361/362/363/364/365/366/367/368/369/370/371/372/373/374/375/376/377/378/379/380/381/382/383/384/385/386/387/388/389/390/391/392/393/394/395/396/397/398/399/400/401/402/403/404/405/406/407/408/409/410/411/412/413/414/415/416/417/418/419/420/421/422/423/424/425/426/427/428/429/430/431/432/433/434/435/436/437/438/439/440/441/442/443/444/445/446/447/448/449/450/451/452/453/454/455/456/457/458/459/460/461/462/463/464/465/466/467/468/469/470/471/472/473/474/475/476/477/478/479/480/481/482/483/484/485/486/487/488/489/490/491/492/493/494/495/496/497/498/499/500/501/502/503/504/505/506/507/508/509/510/511/512/513/514/515/516/517/518/519/520/521/522/523/524/525/526/527/528/529/530/531/532/533/534/535/536/537/538/539/540/541/542/543/544/545/546/547/548/549/550/551/552/553/554/555/556/557/558/559/560/561/562/563/564/565/566/567/568/569/570/571/572/573/574/575/576/577/578/579/580/581/582/583/584/585/586/587/588/589/590/591/592/593/594/595/596/597/598/599/600/601/602/603/604/605/606/607/608/609/610/611/612/613/614/615/616/617/618/619/620/621/622/623/624/625/626/627/628/629/630/631/632/633/634/635/636/637/638/639/640/641/642/643/644/645/646/647/648/649/650/651/652/653/654/655/656/657/658/659/660/661/662/663/664/665/666/667/668/669/670/671/672/673/674/675/676/677/678/679/680/681/682/683/684/685/686/687/688/689/690/691/692/693/694/695/696/697/698/699/700/701/702/703/704/705/706/707/708/709/710/711/712/713/714/715/716/717/718/719/720/721/722/723/724/725/726/727/728/729/730/731/732/733/734/735/736/737/738/739/740/741/742/743/744/745/746/747/748/749/750/751/752/753/754/755/756/757/758/759/760/761/762/763/764/765/766/767/768/769/770/771/772/773/774/775/776/777/778/779/780/781/782/783/784/785/786/787/788/789/790/791/792/793/794/795/796/797/798/799/800/801/802/803/804/805/806/807/808/809/810/811/812/813/814/815/816/817/818/819/820/821/822/823/824/825/826/827/828/829/830/831/832/833/834/835/836/837/838/839/840/841/842/843/844/845/846/847/848/849/850/851/852/853/854/855/856/857/858/859/860/861/862/863/864/865/866/867/868/869/870/871/872/873/874/875/876/877/878/879/880/881/882/883/884/885/886/887/888/889/890/891/892/893/894/895/896/897/898/899/900/901/902/903/904/905/906/907/908/909/910/911/912/913/914/915/916/917/918/919/920/921/922/923/924/925/926/927/928/929/930/931/932/933/934/935/936/937/938/939/940/941/942/943/944/945/946/947/948/949/950/951/952/953/954/955/956/957/958/959/960/961/962/963/964/965/966/967/968/969/970/971/972/973/974/975/976/977/978/979/980/981/982/983/984/985/986/987/988/989/990/991/992/993/994/995/996/997/998/999/1000	Controllo del prodotto Cottura di prodotti da forno Codice 001/002/003/004/005/006/007/008/009/010/011/012/013/014/015/016/017/018/019/020/021/022/023/024/025/026/027/028/029/030/031/032/033/034/035/036/037/038/039/040/041/042/043/044/045/046/047/048/049/050/051/052/053/054/055/056/057/058/059/060/061/062/063/064/065/066/067/068/069/070/071/072/073/074/075/076/077/078/079/080/081/082/083/084/085/086/087/088/089/090/091/092/093/094/095/096/097/098/099/100/101/102/103/104/105/106/107/108/109/110/111/112/113/114/115/116/117/118/119/120/121/122/123/124/125/126/127/128/129/130/131/132/133/134/135/136/137/138/139/140/141/142/143/144/145/146/147/148/149/150/151/152/153/154/155/156/157/158/159/160/161/162/163/164/165/166/167/168/169/170/171/172/173/174/175/176/177/178/179/180/181/182/183/184/185/186/187/188/189/190/191/192/193/194/195/196/197/198/199/200/201/202/203/204/205/206/207/208/209/210/211/212/213/214/215/216/217/218/219/220/221/222/223/224/225/226/227/228/229/230/231/232/233/234/235/236/237/238/239/240/241/242/243/244/245/246/247/248/249/250/251/252/253/254/255/256/257/258/259/260/261/262/263/264/265/266/267/268/269/270/271/272/273/274/275/276/277/278/279/280/281/282/283/284/285/286/287/288/289/290/291/292/293/294/295/296/297/298/299/300/301/302/303/304/305/306/307/308/309/310/311/312/313/314/315/316/317/318/319/320/321/322/323/324/325/326/327/328/329/330/331/332/333/334/335/336/337/338/339/340/341/342/343/344/345/346/347/348/349/350/351/352/353/354/355/356/357/358/359/360/361/362/363/364/365/366/367/368/369/370/371/372/373/374/375/376/377/378/379/380/381/382/383/384/385/386/387/388/389/390/391/392/393/394/395/396/397/398/399/400/401/402/403/404/405/406/407/408/409/410/411/412/413/414/415/416/417/418/419/420/421/422/423/424/425/426/427/428/429/430/431/432/433/434/435/436/437/438/439/440/441/442/443/444/445/446/447/448/449/450/451/452/453/454/455/456/457/458/459/460/461/462/463/464/465/466/467/468/469/470/471/472/473/474/475/476/477/478/479/480/481/482/483/484/485/486/487/488/489/490/491/492/493/494/495/496/497/498/499/500/501/502/503/504/505/506/507/508/509/510/511/512/513/514/515/516/517/518/519/520/521/522/523/524/525/526/527/528/529/530/531/532/533/534/535/536/537/538/539/540/541/542/543/544/545/546/547/548/549/550/551/552/553/554/555/556/557/558/559/560/561/562/563/564/565/566/567/568/569/570/571/572/573/574/575/576/577/578/579/580/581/582/583/584/585/586/587/588/589/590/591/592/593/594/595/596/597/598/599/600/601/602/603/604/605/606/607/608/609/610/611/612/613/614/615/616/617/618/619/620/621/622/623/624/625/626/627/628/629/630/631/632/633/634/635/636/637/638/639/640/641/642/643/644/645/646/647/648/649/650/651/652/653/654/655/656/657/658/659/660/661/662/663/664/665/666/667/668/669/670/671/672/673/674/675/676/677/678/679/680/681/682/683/684/685/686/687/688/689/690/691/692/693/694/695/696/69