

Fuentes alternativas de nutrientes:

Vitamina E

Semillas, germen de trigo, aceites vegetales, semillas de girasol.

Tiamina

Levadura de cerveza, guisantes verdes, pasas, col rizada, hígado de ternera, germen de trigo

Niacina

Carne de res, cerdo, pollo, harina de trigo, huevos, salvado.

Colina

Yema de huevo, la coliflor, frijoles de soya, jugo de uva, la col, el hígado

Fósforo

Leche, harina de avena, espárragos, queso, yogur

Magnesio

Tofu, vegetales verdes como el brócoli y las espinacas, patatas, semillas, muchos granos y pasta de tomate

Hierro

Carnes rojas, ostras, almejas, salmón, queso de soja, pasas, cereales integrales, huevos

Dieta sin frutos secos



Dieta sin frutos secos: No puedes tomar

Anacardo, Pistacho
Semillas de Girasol
Avellana
Semillas de calabaza
Castaña, Bellota
Nuez, Nuez de pecán
Nuez de Brasil
Cacahuete
Semillas de Lino
Sésamo
Almendra
Turrónes, mazapanes
Bombones

Te interesa saber

El cacahuete es una leguminosa, pero por su contenido en aceite se trata como un fruto seco, consulte con su médico para saber si puede tomarlo

Habitualmente las personas con alergia a los frutos secos están sensibilizados a otras sustancias de origen vegetal

El huevo cocido es menos alergénico que el crudo