

DIETA EXENTA DE NIQUEL

Alimentos con elevado contenido en níquel

Alimentos permitidos

CARNE Y PESCADO

Mariscos (gambas, mejillones).

Carne de cualquier tipo:
Pollo, pescado, huevos.

PRODUCTOS LÁCTEOS

Ninguno.

Mantequilla, queso, leche,
yogurt.

VERDURAS

Guisantes, col rizada, puerros,
lechuga, habas, alubias,
espinacas

Espárragos, remolacha,
brocoli, coles de Bruselas,
col, maíz, eneldo, pepino, setas,
patata, perejil, pimiento.

GRANOS Y PRODUCTOS SIMILARES

Alforfón, mijo, harina de avena,
harina de salvado, salvado
y productos de fibra (cereales,
galletas de salvado, tabletas de fibra).

Cornflakes, macarrones,
arroz, palomitas, maíz
espagueti, p. harina.

FRUTAS

Higo, piña, ciruela, frambuesa.

Pera, melocotón, uva, cereza.

BEBIDAS

Chocolate y cacao.
Té a partir de recipientes.

Café, Té, bebidas no alcohólicas,
bebidas alcohólicas.

MISCELANEA

Almendra, avellana, cacahuete,
lentejas, levadura química, linaza,
pipas de girasol, vitaminas,
caramelos (chocolate, regaliz,
mazapan, nueces).

Margarina, levaduras.

OTROS CONSEJOS:

- Alimentos no ricos en Níquel que pueden agrabar un eczema.
- *Cerveza, vino (rojo).
- *Arenque, caballa, atún.
- *Zanahoria, cebolla, tomate.
- *Manzana, zumo de frutas.
- Evitar el 1er. litro de agua del grifo por la mañana.