

DIETA EXEMPTA DE NIQUEL

Aliments amb elevat contingut en níquel

Aliments permesos

CARN I PEIX

Mariscs (gambes, musclos).

Carn de qualsevol tipus:
Pollastre, peix, ous.

PRODUCTES LACTIS

Cap.

Mantega, formatge, llet, iogurt.

VERDURES

Pèsols, col arrossada, porros,
enciam, faves, mongetes,
espinacs

Espàrrecs, remolatxa,
bròquil, cols de Brussel·les,
col, blat de moro, anet,
cogombre, bolets, patata, julivert,
pebrot.

GRANS I PRODUCTES SIMILARS

Fajol, mill, farina de civada,
farina de segó, salvat
i productes de fibra (cereals,
galetes de segó, rajoles de fibra).

Cornflakes, macarrons,
arròs, crispetes, blat de moro
espagueti, p. farina.

FRUITES

Figa, pinya, pruna, gerd.

Pera, préssec, raïm, cirera.

BEGUDES

Xocolata i cacau.
Te a partir de recipients.

Cafè, Te, begudes no alcohòliques,
begudes alcohòliques.

MISCELANEA

Ametlla, avellana, cacauet,
lenties, llevat químic, llinosa,
pipes de gira-sol, vitamines,
caramels (xocolata, regalèssia,
massapà, nous).

Margarina, llevats.

ALTRES CONSELLS:

-Aliments no rics en níquel que poden agrabar un èczema.

* Cervesa, vi (vermell).

* Arengada, verat, tonyina.

* Pastanaga, ceba, tomàquet.

* Poma, suc de fruites.

-Evitar el 1r. litre d'aigua de l'aixeta al matí.