

מזון עשיר בתוספי זרחן

מזונות ומשקאות אלה עשויים להכיל תוספי זרחן -
בדוק את התווית והימנע או הגבל את צריכת מזונות ומשקאות אלה

בשר



מזון מהיר

המבורגר בקר קפוא



מוצרי עוף מעובד

נקניקיות



בייקון

חזיר



נקניק סלמי

בשר משומר



דג



פירות ים

שניצל דג מעובד



ממרח דגים

ביצים

מאפים המכילים ביצים



משקאות



משקאות תוססים בצבע כהה

משקה שוקו או
משקאות על בסיס מאלט



מאפייה*



פנקייק קנוי

מאפינס



ביסקוויטים (סקונס)

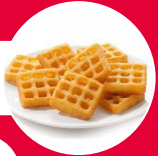
מאפים



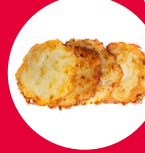
טורטיות

אוכל עמילני

ופלים של תפוחי אדמה



עוגות תפוחי אדמה



פסטה קנויה / אטריות נודלס



תערובות מוצרים

תערובת לעוגה / ביסקוויטים
פנקייק / אבקות פודינג



רטבים מוכנים



מוצרי חלב

גבינה מעובדת
פרוסות/רצועות



גבינה מותכת



חלב עמיד



שימורי חלב מרוכז



אנא בדקו עם הרופאה/ה שלכם אם המאכלים שברחרתם מתאימים לכם. הרופא/הדיאטנית שלך ייעץ לך על הדיאטה שלך וחשוב שתציית לעצה זו

* מוצרים אלה מכילים אבקת אפייה אשר גבוהה בתוספת פוספט

מזון טבעי עשיר בזרחן

מזונות ומשקאות אלה עשירים בזרחן טבעי. בעוד שחלק מהמזונות האלה מכילים חומרים מזינים חשובים שהם טובים בשבילך, ייתכן שיהיה צורך להפחית את הכמות הנצרכת על ידך הרופא או הדיאטנית שלך ימליץ לך כמה אתה יכול לאכול מהם

דגני בוקר



דגני בוקר מבוססי שוקולד



דגנים מבוססי אגוזים

אפייה*



מאפים המכילים שוקולד



מאפים המכילים אגוזים

משקאות



חלב סויה מועשר

ביצים



חלמון ביצה

ממרחים



חמאת אגוזים



ממרח שוקולד

מוצרי חלב

גבינה צהובה קשה



יוגורט



גלידה



חלב פרה



חלב מרוכז/מיובש**



אגוזים†

שקדים / אגוזי ברזיל / אגוזי לוז / בוטנים / אגוזי מלך



זרעים וגרעינים†



דלעת / שומשום / חמניות / טחינה

*אנא בדקו עם הרופא/ה שלכם אם המאכלים שבחרתם מתאימים לכם. הרופא/הדיאטנית שלך ייעץ לך על הדיאטה שלך וחשוב שתציית לעצה זו.

* בדוק את התווית כדי לראות אם המזון מכיל אבקת אפייה או תוספי פוספט
* עשוי להכיל תוספי פוספט
† לתינוקות, אגוזים וזרעים צריך להיות טחון או נתון כמו חמאה אגוזים
אין לתת אגוזים מלאים לילדים מתחת לגיל 5

כל המידע נכון בזמן ההדפסה
ספטמבר 2021



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company
חברת פיתוח: Societe des Produits Nestlé SA
© 2021 Nestlé. כל הזכויות שמורות. Societe des Produits Nestlé SA

מזון חלופי דל זרחן

מזונות ומשקאות אלה נמוכים יותר בזרחן ומומלץ לבחור מהם

בשר



בשר טרי, לא מעובד
בקר/כבש/ברווז/ הודו טרי



בשר עוף טרי, לא מעובד

חלבון על בסיס צמחי



טופו / המבורגר סויה צמחוני/
שבבי סויה



שעועית / עדשים /
חומוס / פול

דג



טרי, לא מעובד
בקלה/האדוק/סלמון/טונה



סלמון מעושן / טונה / מקרל
סרדינים



דג תוצרת בית
אצבעות דגים

ביצים



חלבוני ביצה

ממרחים ומטבלים



ריבה/ מרמלדה/ סירופ/ דבש †



יוגורט טבעי תוצרת בית
מטבלים שמנת/סלסה/ירקות

משקאות



משקאות תוססים בצבעים בהירים



מים / מיצי פירות מדוללים
חלב פרה מדולל /

מאפייה

עם חומרי התפחה נטולי פוספט**



קרואסונים



עוגות פשוטות



עוגיות רגילות או במילוי ריבה/
עוגיות במילוי קרם



לחם לבן
פיתה / לחמניה



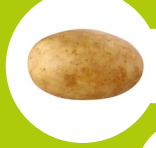
קרקרים מקמח לבן

דגני בוקר



דיסת שיבולת שועל/ אורז
דגנים מבוססי חיטה

אוכל עמילני



תפוחי אדמה טריים



צייפס תוצרת בית
תפוחי אדמה צלויים



פסטה לבנה/מלאה



אורז/קוסקוס



נודלס

מוצרי חלב



גבינת קוטג' / שמנת/ ריקוטה



קרם פרש/ שמנת חמוצה

אל תשכחו לכלול פירות וירקות בתזונה שלכם

אנא בדקו עם הרופאה/ה שלכם אם המאכלים שבחרתם מתאימים לכם. הרופא/הדיאטנית שלך ייעץ לך על הדיאטה שלך וחשוב שתציית לעצה זו

*בדוק את התווית כדי לראות אם המזון מכיל תוספי פוספט ניתן להכין חומר הגברה ללא פוספט באמצעות קרם של טרטרוסודיום ביקרבונט **במקום אבקת אפייה זה לא יכול להיות מתאים אם אתה גם מגביל את צריכת אשלגן *ללא עצמות ועור †דבש אינו מתאים לילדים מתחת לגיל שנה