

Con molti additivi a base di fosforo

Questi alimenti e bevande potrebbero contenere molti additivi a base di fosforo. Controlla l'etichetta ed evita o limita l'assunzione di questi alimenti e bevande.

Carne



Cibi da asporto

Burger di manzo surgelati



Prodotti di pollo lavorati

Salsicce



Pancetta

Prosciutto



Salame

Carni in scatola



Pesce



Crostacei

Prodotti di pesce lavorati



Crema di pesce

Uova

Alcuni prodotti da forno con uova



Bevande



Bevande gassate

Bevande a base di cioccolato



Pasticceria*



Merendine

Pasticcini



Tortilla/piadine

Cibi amidacei

Pane confezionato



Alimenti precotti surgelati

Pasta in busta



Preparati secchi



Preparati per dolci/
biscotti/pancake/dessert

Salse confezionate



Latticini



Fette/bastoncini di
formaggio lavorati

Formaggio spalmabile



Latticini Ultra-High
Temperature (UHT)

Latte condensato



Rivolgersi al proprio nutrizionista/medico per sapere se gli alimenti scelti sono adatti alle proprie esigenze. Il nutrizionista/medico la informerà riguardo alla dieta ed è importante seguire le sue indicazioni.

*Questi prodotti contengono additivi a base di fosforo

Con molto fosforo naturale

Questi alimenti e bevande hanno un alto contenuto di fosforo naturale.
Il nutrizionista o medico ti informeranno sulle quantità che puoi assumere.

Cereali da colazione



Cereali al cioccolato

Cereali con frutta secca



Pasticceria*



Prodotti da forno con cioccolato

Prodotti da forno con frutta secca



Pesce



Merluzzo/salmone/
tonno fresco, non lavorato

Salmone/tonno/sgombro/
sardine** in scatola



Bastoncini di pesce

Uova



Tuorlo

Spalmabili

Burro di frutta secca



Crema di cioccolato



Frutta secca[†]

Mandorle/noci/
nocciole/arachidi



Carne



Manzo/agnello/maiale/anatra/
tacchino* freschi, non lavorati

Pollo fresco*



Latticini

Formaggi



Yogurt



Gelato



Latte vaccino



Semi[†]



Crema di semi di zucca/
sesamo/girasole

Bevande

Latte vegetale



Rivolgersi al proprio nutrizionista/medico per sapere se gli alimenti scelti sono adatti alle proprie esigenze. Il nutrizionista/medico la informerà riguardo alla dieta ed è importante seguire le sue indicazioni.

*Controllare l'etichetta per vedere se il cibo contiene additivi a base di fosforo.

**Senza ossa e pelle

†È sconsigliato dare noci intere prima dei 5 anni di età.

Alternative con poco fosforo

Questi alimenti e bevande sono poveri in fosforo e sono una buona scelta, ma la porzione potrebbe essere ridotta

Proteine vegetali



Tofu/burger di soia

Legumi/lenticchie/ fagioli rossi/ceci lessati



Cereali da colazione



Fiocchi d'avena/riso e cereali a base di frumento

Uova

Albumi



Spalmabili & salse



Crema spalmabile/ marmellata/sciroppo/miele[†]

Salsa allo yogurt/ panna acida/messicana/vegetale



Bevande



Spremuta di arancia

Acqua/succo di frutta



Pasticceria

con lieviti senza fosforo*



Croissant

Torte senza creme



Biscotti secchi o con marmellata/miele



Pane/bianco



Cracker



Cibi amidacei



Semolino

Patate cucinate in casa



Pasta bianca/integrale



Riso/couscous



Polenta



Latticini

Fiocchi di latte/ricotta



Panna/panna acida/ burro



Non dimenticare di includere frutta e verdure nella dieta

Rivolgersi al proprio nutrizionista/medico per sapere se gli alimenti scelti sono adatti alle proprie esigenze. Il nutrizionista/medico la informerà riguardo alla dieta ed è importante seguire le sue indicazioni.

* Un lievito senza fosforo può essere composto da cremor tartaro e bicarbonato di sodio al posto di lievito istantaneo.

Ciò potrebbe non essere adatto se si riduce anche il consumo di potassio.

[†]Il miele non è adatto per i bambini al di sotto di 1 anno.