

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

Carne e pollame, Uova

Formaggi freschi e stagionati, vitamine come quelle del gruppo B e la B12 , la vitamina A

Latte e i suoi derivati (ricotta, yogurt)

Olio extravergine di oliva

Pasta (non di mais)

Riso brillato

Cous Cous

Quinoa

Kamut

Pane preparato con lievito madre

Bresaola

Pesce senza nichel (modera l'assunzione di pesci grandi come il tonno e il salmone perchè possono vivere molti anni e nel corso del tempo accumulano nel loro corpo molti metalli pesanti)

Finocchi - Melanzane – Zucca – Zucchine -Peperoni – Carote – Bietole - Radicchio

Alcune spezie come rosmarino, salvia, timo, peperoncino, zenzero, paprika, menta e curcuma.

Cibi ad alto contenuto di nichel

Pomodoro

Cacao

Lenticchie

frutta secca

Avena

Altri cibi contenenti in misura moderata nickel

VERDURA:

Asparagi

Spinaci

Broccoli

Pomodori

Funghi

Cipolle

Spinaci

Lattuga

Cavolo

Cavolfiore

Carciofi

Mais

Crauti

LEGUMI:

Fagioli
Piselli
Lenticchie
Soia
CARNE:
Fegato
Prosciutto cotto

PESCE:
Aringhe
Acciughe
Merluzzo
Pesce azzurro
Sogliola
Sardine
Sgombro
Baccalà
Nasello

MOLLUSCHI E CROSTACEI:

Ostriche
Gamberi
Granchio
Scampi
Calamari
Cozze
Polpo
Totani
Vongole
Lumache
Seppie

AROMI:
Alloro
Basilico
Origano
Prezzemolo
Ginepro
Cumino
Cannella
Sesamo
Menta
Noce moscata

CONDIMENTI E LIEVITI:

Margarina

Ketchup

Olio di semi

Senape

Salsa di soya

Lievito di birra

FRUTTA:

Pere

Prugne

Frutti di bosco (more, mirtilli, lamponi)

Uva passa

Ananas

Frutta secca Datteri

Cocco

Melone

Amarene

Nespole

BEVANDE:

Caffè

Caffè d'orzo

Tè nero

Tè verde

Camomilla

Birra

Liquori

Bibite gasate

DOLCI/DOLCIUMI:

Cacao

Ciocolata

Liquirizia

Barrette ai cereali

CEREALI E FARINACEI:

Polenta

Farine integrali

Avena

Crusca

Mais

Farro

Malto

Orzo

Grano saraceno

Farina O

Corn Flakes
Cibo In scatola