

## Indicazioni nutrizionali allergia al Nichel

Gruppo alimentare	Da evitare	Permessi
<b>VERDURA</b>	Legumi freschi e secchi: fagioli, lenticchie, piselli Soia e proteine della soia in polvere (usate in salsiccia, sandwich, prodotti contenenti carne tritata, pane e zuppe, brodi e concentrati) Pomodoro, Concentrato di Pomodori Lattuga Spinaci Porro Asparagi Cavolini di Bruxelles, Cavolo bianco, Cavolfiore, Cavolo cinese, Broccoli Fagiolini Patate	Barbabietole rosse Melanzane Prezzemolo Peperone verde e rosso Carote Cetriolo Aneto Aglio e Cipolla (assumere con moderazione) Funghi (assumere con moderazione) Sedano Mais
<b>FRUTTA</b>	Datteri Fichi Ananas Prugne Prugne secche Lamponi Ciliegie Meloni Pompelmo	Banana (assumere con moderazione) Frutti di bosco (assumere con moderazione) Pesche Uva, uva passa Albicocche (assumere con moderazione) Pere (assumere con moderazione) Arance, Limoni Mele
<b>CEREALIE FARINACEI</b>	Crusca, fibra e prodotti a base di fibre, incluse tavolette, biscotti, etc. Muesli e altri prodotti simili per la colazione Avena Grano Saraceno Semi di sesamo Farina integrale e prodotti integrali Pane ai 4 cereali Riso non brillato Orzo	Riso, Biscotti (non contenenti mandorle e/o frutta secca) Farina tipo 00 (quindi prodotti raffinati come pane e pasta) Pasta Pane bianco Pane di segale Cornflakes
<b>BEVAND E</b>	Cioccolata e bevande al cioccolato Tè e caffè dei distributori automatici	Vino Birra Caffè e tè (con moderazione) Bevande tipo cola e altre bevande frizzanti
<b>ALTRO</b>	Uova e alimenti contenenti proteine dell'uovo Cacao e derivati Mandorle e frutta secca Dolci contenenti cioccolato, marzapane, noci, liquirizia Lievito artificiale in polvere Margarina Alimenti inscatolati in recipienti di acciaio inossidabile Mili, ostriche e crostacei	Latte e derivati Yogurt (non aromatizzati) Carni (di tutti i tipi) Pesce d'acqua dolce Aragosta (con moderazione) Aringa, platessa, pesce spada Sale Pepe

Per cucinare utilizzare pentole e stoviglie in teflon.

Per l'acqua di cottura della pasta non utilizzare mai il primo getto d'acqua del rubinetto, ma lasciare scorrere l'acqua per alcuni secondi.