

## Fuentes alternativas de nutrientes:

### Vitamina E

Semillas, germen de trigo, aceites vegetales, semillas de girasol.

### Tiamina

Levadura de cerveza, guisantes verdes, pasas, col rizada, hígado de ternera, germen de trigo

### Niacina

Carne de res, cerdo, pollo, harina de trigo, huevos, salvado.

### Colina

Yema de huevo, la coliflor, frijoles de soya, jugo de uva, la col, el hígado

### Fósforo

Leche, harina de avena, espárragos, queso, yogur

### Magnesio

Tofu, vegetales verdes como el brócoli y las espinacas, patatas, semillas, muchos granos y pasta de tomate

### Hierro

Carnes rojas, ostras, almejas, salmón, queso de soja, pasas, cereales integrales, huevos

## Dieta sin frutos secos



### Dieta sin frutos secos: No puedes tomar

Anacardo, Pistacho  
Semillas de Girasol  
Avellana  
Semillas de calabaza  
Castaña, Bellota  
Nuez, Nuez de pecán  
Nuez de Brasil  
Cacahuete  
Semillas de Lino  
Sésamo  
Almendra  
Turrónes, mazapanes  
Bombones

### Te interesa saber

El cacahuete es una leguminosa, pero por su contenido en aceite se trata como un fruto seco, consulte con su médico para saber si puede tomarlo

Habitualmente las personas con alergia a los frutos secos están sensibilizados a otras sustancias de origen vegetal

El huevo cocido es menos alergénico que el crudo