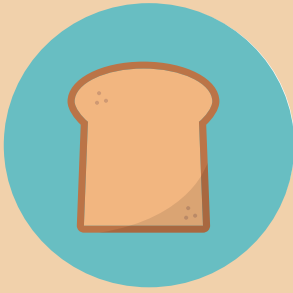


ALLERGIA AL NICHEL



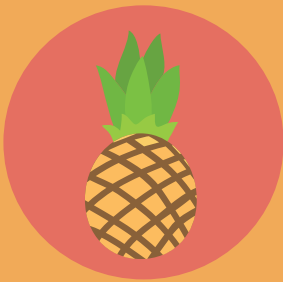
**CEREALI
FARINACEI
LEGUMI**

COSA MANGIARE

Riso, Pane, Pasta, Pizza
Farina 00.

COSA EVITARE

Avena, Farro, Mais, Malto,
Orzo, Soia, Alimenti farina
integrale, Grano saraceno,
Panino al burro, Pasta sfoglia.



**FRUTTA E
VERDURA**

COSA MANGIARE

Cetrioli, Melanzane, Ceci,
Peperoni, Patate (non bollite
con la buccia), Zucca rossa,
Zucchine, Agrumi, Banana,
Mela, Pesca, Melone, Castagna.

COSA EVITARE

Asparagi, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavoli,
Cavolfiore, Cipolla, Fagioli, Fagiolini,
Finocchio, Funghi, Lenticchie, Lattuga,
Piselli, Pomodoro, Radicchio, Rucola,
Sedano, Spinaci, Albicocca, Ananas,
Anguria, Avocado, Ciliegie, Fichi, Frutti di
bosco, Kiwi, Uva, Nespole, pera, Prugna,
Uva passa, Arachidi, Noci, Mandorle,
Nocciole, Pinoli, Pistacchi.



**CARNE
PESCE
UOVA E DERIVATI**

COSA MANGIARE

Carni rosse e bianche, Bresaola,
Mortadella senza pistacchio,
Prosciutto crudo, Salame, Cernia,
Dentice, Orata, Pagello, Pesce spada,
Ricciola, Spigola, Tonno, Albume e
Tuorlo, Aglio, Paprika, Pepe, Aceto,
Aceto balsamico, Burro, Maionese,
Olio extravergine di oliva, Sale.

COSA EVITARE

Prosciutto Cotto, Aragosta, Gamberi,
Scampi, Merluzzo, Pesce azzurro,
Platessa, Salmone, Calamari, Cozze,
Ostriche, Polipo, Totani, Vongole,
Lumache, Alloro, Basilico, Origano,
Prezzemolo, Concentrato di
Pomodoro, Ketchup, Olio di semi,
Senape.



**BEVANDE
LATTE E
DERIVATI**

COSA MANGIARE

Acqua, Bevande frizzanti e
Birra (non in lattina), Caffè,
Vino, Besciamella, latte,
Formaggi freschi e stagionati,
Panna, Yogurt.

COSA EVITARE

Camomilla, The.



DOLCIUMI

COSA MANGIARE

Bignè, Biscotti, Zucchero,
Crema, Miele, Pasta frolla,
Torta Margherita.

COSA EVITARE

Cacao e derivati (Cioccolato),
Brioche, Crema e dolci al
cioccolato, Liquirizia, Pasta
sfoglia.