

Tabla de alimentos en caso de malabsorción de fructosa y SII

PROBABLEMENTE



MALA TOLERANCIA



BUENA TOLERANCIA



CEREALES, PSEUDOCEREALES y sus derivados (Harina, panes y pasta...)

Arroz integral
Arroz salvaje
Avena
Cebada
Centeno
Mijo
Trigo integral

Arroz
Maíz
Quínoa
Trigo
Trigo sarraceno



TUBÉRCULOS

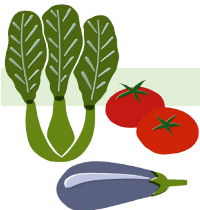
Boniato
Patata
Yuca



LEGUMBRES

Alubias
Garbanzos
Guisantes
Habas
Lentejas

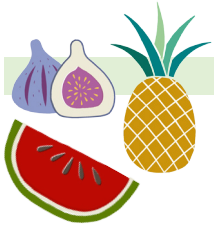
Soja



VERDURAS

Ajo
Alcachofa
Brócoli
Cebolla
Coles de Bruselas
Coliflor
Espárragos
Escarola
Judías verdes
Lechuga
Nabo
Pepino
Pimiento
Puerro
Remolacha
Tomate
Zanahoria

Acelga
Achicoria
Apio
Berenjena
Berza
Calabacín
Calabaza
Cardo
Endibias
Espinacas
Rábano
Setas



FRUTAS

Albaricoque
Cereza
Ciruela
Frambuesa
Fresa
Granada
Manzana
Melocotón
Melón
Membrillo
Pera
Sandía
Uva

Aceituna
Arándano
Breva
Grosella
Higo
Lima
Limón
Mandarina
Mora
Naranja
Níspero
Piña
Plátano
Pomelo



FRUTAS TROPICALES

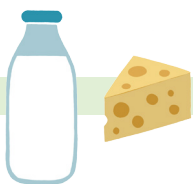
Mango

Aguacate
Caquis
Carambola
Coco
Chirimoya
Guayaba
Kiwi
Litchis
Maracuyá
Papaya



FRUTOS SECOS Y FRUTAS DESECADAS

Almendra
Anacardo
Avellana
Cacahuetes
Castaña
Ciruelas pasas
Dátiles
Nuez
Orejones
Piñón
Pipas
Pistacho
Uvas pasas



LÁCTEOS

Leche
Leche condensada
Leche en polvo

Yogur

Nata
Quesos curados
Quesos frescos



SUSTITUTOS LÁCTEOS

Bebida de almendra
Bebida de arroz
Bebida de avellana
Bebida de avena
Bebida de quínoa
Bebida de soja
Horchata
Leche sin lactosa
Queso sin lactosa
Tofu
Yogur Sin lactosa



CARNES ROJAS

Hamburguesa y Salchicha de cerdo
Hamburguesa y Salchicha de ternera

Cerdo (partes magras)
Cordero (partes magras)
Ternera (partes magras)



CARNES BLANCAS

Hamburguesa y Salchicha de pavo
Hamburguesa y Salchicha de pollo

Codorniz
Conejo
Pato
Pavo
Perdiz
Pollo



EMBUTIDOS Y DERIVADOS

Croquetas, Empanadillas, Buñuelos...
Embutidos y Fiambres




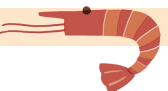



PESCADO AZUL

Atún, Bonito...
Besugo
Boquerón, Sardina...
Caballa
Jurel
Salmón



PESCADO SEMIGRASO

Bacalao
Congrio
Dorada
Mero
Pez espada

	PESCADO BLANCO	<p>Rodaballo Salmonete Trucha</p>
	MARISCOS	<p>Gallo, Lenguado... Lubina Merluza</p>
	MOLUSCOS	<p>Bogavante, Langosta... Cangrejo de mar, Centollo, Buey de mar... Cigala, Gamba, Langostino</p>
	HUEVOS	<p>Almejas Berebicho Calamar Caracol Mejillón Navaja Ostra Pulpo Sepia</p>
	MISCELÁNEA DULCES	<p>Huevos</p>
	<p>Bollería Caramelos Cereales de desayuno bajos en fibra Cereales de desayuno integrales altos en fibra Chocolate blanco Chocolate con leche Flan Galletas Galletas integrales Golosinas Helados cremosos Helados de hielo, polos, granizados... Natillas y Cremas Pasteles</p>	<p>Chocolate negro</p>



GRASAS

Mantequilla

Aceite de Girasol
Aceite de Oliva
Margarina



BEBIDAS

Café
Cerveza
Cerveza sin alcohol
Destilados
Licores
Refrescos
Vino
Zumos de fruta envasados

Agua
Infusiones
Te

EDULCORANTES NATURALES



Azúcar blanco
Azúcar moreno
Fructosa
Jarabe de Ágave
Jarabe de Arce
Miel

E420

EDULCORANTES ARTIFICIALES



Eritritol E968
Isomaltosa E953
Lactitol E966
Maltitol E965
Manitol E421
Sorbitol E420
Xilitol E967

Acesulfamo K E950
Aspartamo E951
Ciclamato E952
Glucósidos de esteviol E960
Neohesperidina DC E959
Neotamo E961
Sacarina E954
Sal de aspartamo y acesulfamo E962
Sucralosa E955
Taumatina E957

PROYECTO AVALADO POR:



alicia

www.dolor-abdominal.com