

FÓSFORO NOS ALIMENTOS

É fundamental controlar a ingestão de líquidos. Relembre alguns cuidados que pode adquirir, de modo a fazer esse controlo.

ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL:

Lacticínios (leite e derivados, tais como, queijo, iogurtes e natas), carne e peixe, sangue e vísceras animais (fígado, rins, moelas, etc), produtos processados derivados da carne (charcutaria, fumados, etc).

ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL:

Leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas, favas, etc), cereais integrais e seus derivados, frutos secos (nozes, avelãs, pinhões, etc), cacau e derivados

Nota: estes são os alimentos em que o teor de fósforo é maior.