

LLEGUMS I CEREALS

Mel (10 g)	1,6 mg
Melmelada (25 g)	3 mg
Galetes Maria (6 unitats)	26 mg
50 g de pa integral	45 mg
Pa blanc (50 g)	50,4 mg
Brioixeria (60 g)	56,6 mg
Xocolata amb llet (20 g)	100 mg
Pa integral (50 g)	115,5 mg
Pasta (70 g)	126 mg
Arròs (70 g)	262,5 mg
Cigrons (70 g)	280 mg
Mongeta blanca (70 g)	280 mg
Llenties (70 g)	305,9 mg
Faves (70 g)	305,9 mg



CARNIS I PEIX

1 clara d'ou (45 g)	5,4 mg
Pernil dolç (50 g)	46 mg
Pernil del país (50 g)	90 mg
1 rovell d'ou (15 g)	82,5 mg
Botifarra (100 g)	116 mg
Ou sencer (60 g)	120 mg
Llom de porc (100 g)	170 mg
Carn de vedella (125 g)	200 mg
1/2 conill	220 mg
Bou (125 g)	237,5 mg
1/4 pollastre	250 mg
Musclos (100 g)	250 mg
Peix blanc (150 g)	270 mg
Marisc (100 g)	300 mg
Caragols (1/2 k + closca)	200 mg

Encara que prengui quelants de fòsfor, ha de conèixer i mesurar-ne la ingesta mitjançant un control dels aliments.

A l'hora de triar els aliments, tingui en compte el requadre de color que l'acompanya:

- Limitin al màxim
- Moderin el consum
- Permès

Restem a la seva disposició per a qualsevol dubte.

Horari d'atenció:
de dilluns a dissabte,



SISTEMES RENALS

Av. Rovira Roure, 44
25006 LLEIDA

Contingut de fòsfor dels principals aliments

Introducció

El fòsfor, juntament amb el calci, és un dels components principals dels ossos.

Un excés de fòsfor pot provocar alteracions i facilitar les fractures.

Per controlar l'excés és important la dieta i prendre la medicació pautada pel seu nefròleg (els anomenats quelants).

Ingesta diària màxima : 600 - 1200 mg

LÀCTICS

Margarina (15 g)	0,9 mg
Mantega (15 g)	2,3 mg
Nata o crema de llet (50 g)	38,5 mg
1/2 vas llet sencera (100 cc)	90 mg
1/2 vas llet desnatada (100 cc)	100 mg
logurt desnatat de fruites (125 cc)	115 mg
logurt sencer (125 cc)	125 mg
logurt descremat (125 cc)	125 mg
Flam - crema (110 cc)	132 mg
Formatge semi (30 g)	180 mg
Formatge sec (30 g)	297 mg
Formatge fresc (100 g)	600 mg



FRUITA

Per 125 g d'aliment cru i net :

Síndria	3,8 mg
Poma	13,8 mg
Pera	18,1 mg
Mandarina	18,1 mg
Meló	22 mg
Pruna	23,8 mg
Raïm	25 mg
Círrera	26,3 mg
Préssec	27,5 mg
Maduixes	32,5 mg
Plàtan	35 mg
Taronja	35 mg
Figues	37,5 mg
Kiwi	38,8 mg

FRUITA SECA

10 g Avellanes	30 mg
10 g Nous/pinyons	40 mg
10 g Ametlles	47 mg



BEGUDES

1 vas de vi petit	20 mg
1 cervesa mitjana	27,5 mg

VERDURES

Per 200 g d'aliment :

Albergínia	30 mg
Pebrot	50 mg
Tomata	54 mg
Enciam	60 mg
Carabassó	60 mg
Espinacs	66 mg
Pastanaga	74 mg
Mongetes verdes	80 mg
Bledes	80 mg
Patates	120 mg
Carxofa	188 mg
Bolets	230 mg

1 Ceba mitjana	44 mg
----------------	-------

Oli d'oliva (1 cullerada 10 cc)	0 mg
Oli gira-sol (1 cullerada 10 cc)	0 mg
10 g olives	1,5 mg