

Tabla de alimentos en caso de 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

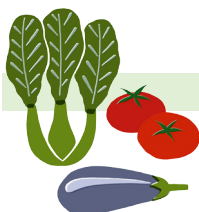
Boniato
Patata
Yuca



LEGUMBRES

Alubias
Garbanzos
Guisantes
Habas
Lentejas

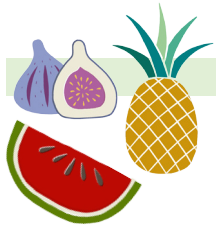
Soja



VERDURAS

Ajo
Alcachofa
Brócoli
Cebolla
Coles de Bruselas
Coliflor
Escarola
Espárragos
Lechuga
Pimiento

Acelga
Achicoria
Apio
Berenjena
Berza
Calabacín
Calabaza
Cardo
Endibias
Espinacas
Judías verdes
Nabo
Pepino
Puerro
Rábano
Remolacha
Setas
Tomate
Zanahoria



FRUTAS

Albaricoque
Cereza
Frambuesa
Fresa
Manzana
Melocotón
Melón
Pera
Uva

Aceituna
Arándano
Breva
Ciruela
Granada
Grosella
Higo
Lima
Limón
Mandarina
Membrillo
Mora
Naranja
Níspero
Piña
Plátano
Pomelo
Sandía



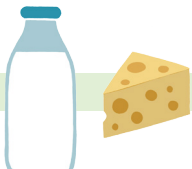





FRUTAS TROPICALES







Aguacate
Caquis
Carambola
Coco
Chirimoya
Guayaba
Kiwi
Litchis
Mango
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 Nata Quesos curados Quesos frescos	Yogur
	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 (sin grasa visible) Ternera (partes magras)
	CARNES BLANCAS Hamburguesa y Salchicha de pavo Hamburguesa y Salchicha de pollo	Codorniz Conejo Pato Pavo Perdiz Pollo
	EMBUTIDOS Y DERIVADOS Embutidos y Fiambres Croquetas, Empanadillas, Buñuelos...	Jamón cocido Jamón curado (sin grasa visible)
	PESCADO AZUL	Atún, Bonito... Besugo Boquerón, Sardina... Caballa Jurel Salmón

	PESCADO SEMIGRASO	<ul style="list-style-type: none"> Bacalao Congrio Dorada Mero Pez espada Rodaballo Salmonete Trucha
	PESCADO BLANCO	<ul style="list-style-type: none"> Gallo, Lenguado... Lubina Merluza
	MARISCOS	<ul style="list-style-type: none"> Bogavante, langosta... Cangrejo de mar, Centollo, Buey de mar... Cigala, Gamba, Langostino
	MOLUSCOS	<ul style="list-style-type: none"> Almejas Berberecho Calamar Caracol Mejillón Navaja Ostra Pulpo Sepia
	HUEVOS	<ul style="list-style-type: none"> Huevos
	MISCELÁNEA DULCES	<div> <ul style="list-style-type: none"> Bollería Caramelos Cereales de desayuno integrales altos en fibra Chocolate blanco Chocolate con leche Flan Galletas integrales Golosinas Helados cremosos Natillas y Cremas Pasteles <ul style="list-style-type: none"> Cereales de desayuno bajos en fibra Chocolate negro Galletas Helados de hielo, polos, granizados... </div>

	GRASAS	
	Mantequilla	Aceite de Girasol Aceite de Oliva Margarina
	BEBIDAS	
	Café Cerveza Cerveza sin alcohol Destilados Licores Vino Zumos de fruta envasados	Agua Infusiones Refrescos Te
	EDULCORANTES NATURALES	
		Azúcar blanco Azúcar moreno Fructosa Jarabe de Ágave Jarabe de Arce Miel
	EDULCORANTES ARTIFICIALES	
		Edulcorantes artificiales

PROYECTO AVALADO POR:



www.dolor-abdominal.com