

Dieta sin Lácteos

Fuentes alternativas de nutrientes:

Calcio

Leche de soja enriquecida y otras bebidas fortificadas, tofu enriquecido con calcio, almendras, salmón y sardinas con espinas, espinaca, col rizada.

Vitamina D

Cereales, setas. Bebida alternativa de "leche" enriquecida con vitamina D, huevos, aceites de pescado.

Fósforo

Nueces, sardinas, espárragos, harina de avena.

Vitamina B12

Pescado, huevos, carne, pollo. **Riboflavina**
Verduras de hoja verde y cereales enriquecidos. El pescado azul. Hígado.

La niacina

Carne de res, cerdo, pollo, harina de trigo, huevos, salvado, cacahuete.

Vitamina A retinol

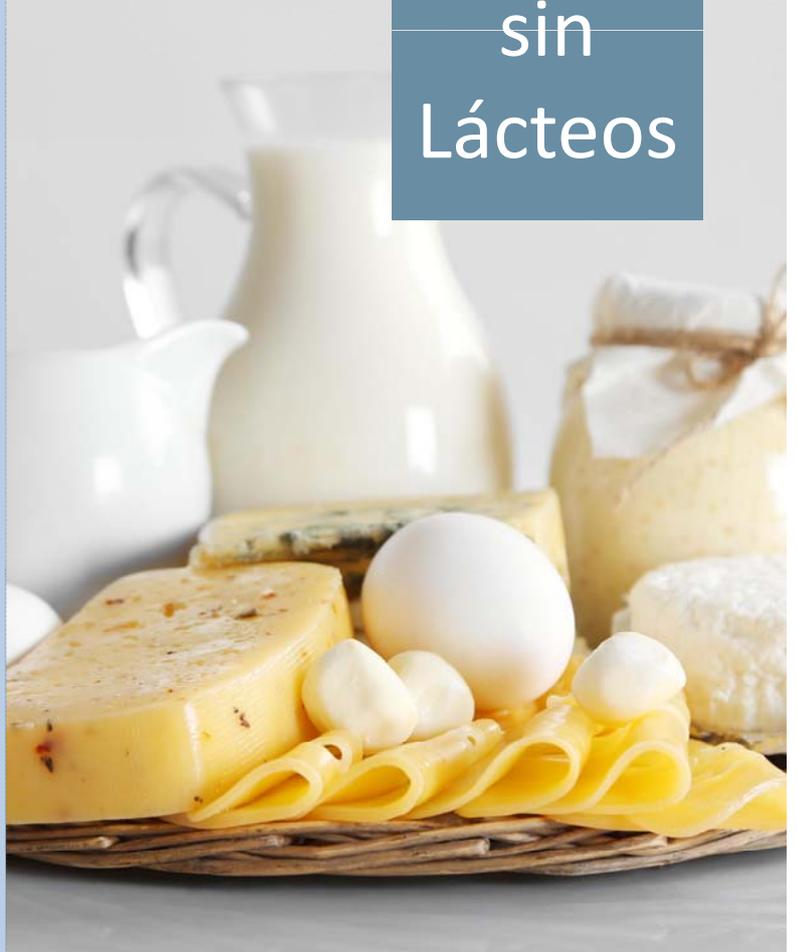
Hígado, yema de huevo, margarina fortificada.

Grasas

Aceites de grasa vegetal, aguacate, carnes, pescados, aves, nueces, semillas.

Vitamina B5 (Acido pantoténico)

Carne, verduras, huevos, cereales integrales, legumbres, pescado.



Dieta sin lácteos: No puedes tomar

Leche de vaca, cabra y oveja
Leche sin lactosa
Queso
Mantequilla
Yogur
Cuajadas
Helados
Natillas, flan, ...
Tartas y bizcochos
Croquetas, lasañas, ...
Cualquier producto que contenga lácteos o derivados lácteos

Te interesa saber

La alergia a los lácteos significa que se tiene alergia a la proteína de la leche, por lo que los productos sin lactosa no se pueden consumir en esta dieta.

Al ser un alérgeno, las etiquetas de los productos tienen que mostrar claramente si lo contiene como ingrediente o no lo contiene.

Hay personas que puede toleran las trazas, pregunta a tu médico si en tu dieta sin lácteos puedes consumir trazas.