

## Produkty z wysoką zawartością fosforu

mleko, jogurt

ser topiony, sery dojrzewające, bryndza

masło orzechowe

mięso przetworzone, pasztety, parówki, kiełbasa, podroby, nuggetsy, kabanosy

ryby w puszkach, wędzone

chleb żytni, pieczywo ciemne

żółtko jaj

ciasto czekoladowe, torty

zboża, otręby

pizza

orzechy, słonecznik, migdały, nasiona zbóż

kasza gryczana prażona

grzyby

warzywa: kukurydza, groszek, awokado, fasola

lody

czekolada, kakao

napoje smakowe w puszkach, plastikowych butelkach, napoje energetyczne

piwo

cola, pepsi

**ZAPAMIĘTAJ!**

**HIPERFOSFATEMII MOŻNA  
I NALEŻY ZAPOBIEGAĆ**

Davita®

## Produkty z niską zawartością fosforu

mleko ryżowe, sojowe (bez dodatków)

kefir

masło, margaryna

świeże lub mrożone mięso, drób

świeże lub mrożone ryby

chleb pszenny, pieczywo jasne

ciasta białe, cytrynowe

biały ryż

makaron

kasza kuskus

kasza jęczmienna gotowana

owoce: jabłka, jagody, winogrona, śliwki, ananasy, gruszki, brzoskwinie, pomarańcze, porzeczki

warzywa: marchew, kalafior, bakłażan, papryka, cebula, rzodkiew, ogórek, kapusta, korzeń pietruszki, pomidor, ziemniak

sorbet

dżem, miód

domowe lemoniady

piwo korzenne

herbata, kawa z ekspresu

**ZAPAMIĘTAJ!**

**HIPERFOSFATEMII MOŻNA  
I NALEŻY ZAPOBIEGAĆ**

Davita®