

ALLERGIE AU NICKEL - REGIME SANS NICKEL

fiche DSASS

Les aliments naturellement riches en nickel :

Hareng, huître, margarine, petit pois et pois, haricot vert, poire, cacao et tous les chocolats (barres chocolatées etc.), thé.

Les aliments enrichis en nickel lors de la cuisson dans des casseroles en acier :

Asperge, betterave, tomate, concentré de tomate, épinard, oseille, salsifis, rhubarbe, agrumes (zeste de jus de citron, confiture d'orange...), poivre, vin, vinaigre (éviter les daubes et les sauces piquantes).

Sont interdits :

Les récipients en acier, inox, *Cocotte-minute, casserole, poêle, faitout...*

Sont interdites toutes les conserves (à l'exception de la marque « Casse Grain ») : la cuisson des conserves n'étant pas exempte de nickel.