

## Augmenter ses apports en phosphore - Fiche conseil

Il vous est recommandé d'augmenter vos apports alimentaires en phosphore. Les aliments suivants sont riches en phosphore :

- fromages à pâte dure,
- fromages à tartiner,
- sardines, hareng, crabes,
- abats (foie, rognons, ris de veau)
- céréales complètes,
- légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs),
- fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, pistaches, cacahuètes).

Si besoin, un diététicien (cette consultation n'est pas remboursée par la Sécurité Sociale mais peut l'être par certaines mutuelles) ou un médecin pourra vous aider à évaluer votre alimentation actuelle et à y apporter les modifications nécessaires.

Pour connaître la teneur en phosphore des aliments, **scannez le QR code**.



**La teneur des aliments en phosphore**

Anses

Site internet