

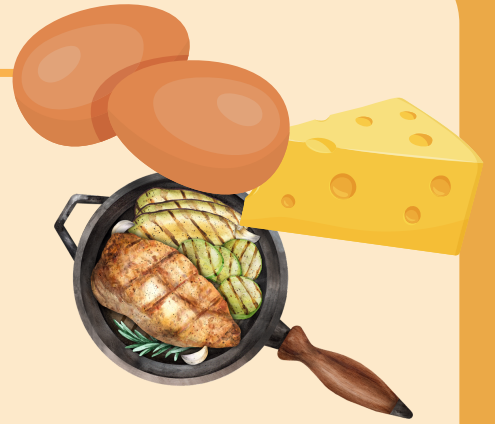


# シトリン欠損症 食べ物リスト



## 食べても安全

- 卵
- お肉（鶏肉, 豚肉, 牛肉, ソーセージ, ベーコン等）
- ヨーグルト
- チーズ
- サーモン
- 大豆豊富な飲食物（豆腐, 豆乳）
- ナッツ
- バター
- ホイップクリーム
- シトラス系フルーツ（レモン等）
- ベリー系フルーツ（いちご, ブルーベリー等）
- 緑野菜



## 摂らないほうが良い：糖分が多い、 炭水化物など

- アルコール(避ける)
- 味噌
- ジャム
- お菓子や飴
- ジュースやスポーツ飲料水
- ハチミツ
- とうもろこし
- 甘いお豆
- ケーキ

