

FOSFORDAN ZENGİN GIDALAR

♠ HAYVANSAL KAYNAKLI GIDALAR

- Süt, yoğurt
- Peynir, yumurta
- Kırmızı et, tavuk-balık- hindi etleri
-

♠ SAKATATLAR

- Karaciğer, böbrek, dalak, dil, işkembe vb.
-

♠ KAYMAK, KREMA, MAYONEZ

♠ KURU FASULYE, NOHUT, BARBUNYA FASULYESİ, MERCİMEK, SOYA FASULYESİ

♠ YAĞLI TOHUMLAR

- Kabak çekirdeği, ay çekirdeği, badem, Antep fıstığı vb.