

ΔΙΑΙΤΑ ΝΕΦΡΟΠΑΘΟΥΣ

100 γρ. λεύκωμα
2300 θερμίδες

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα πλήρες 180 γρ. (1 φλυντζάνι)
Φρυγανιές 2 μικρές
Βούτυρο 10 γρ. (2 κουτ. γλυκού)
Μαρμελάδα 20 γρ. (1 κουτ. σούπας)

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: Αυγό βραστό 1 τεμάχιο
Φρυγανιές 2 μικρές

ΓΕΥΜΑ: Μοσχάρι ή κοτόπουλο ή ψάρι ή μπιφτέκι 120 γρ.
Χορταρικά 1 φλυντζάνι – 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
Πατάτες ή ρύζι 200 γρ. ή ζυμαρικά 180 γρ.
Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.)
Φρούτο 1 μικρό

ΔΕΙΠΝΟ: Μοσχάρι ή κοτόπουλο ή ψάρι ή μπιφτέκι 90 γρ.
Χορταρικά 1 φλυντζάνι – 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
Πατάτες ή ρύζι 200 γρ. ή ζυμαρικά 180 γρ.
Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.)
Φρούτο 1 μικρό

ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ: Γιαούρτι αγελάδος 240 γρ. (1 κεσεδάκι)