

ΔΙΑΙΤΑ ΝΕΦΡΟΠΑΘΟΥΣ ΜΕ 100 γρ. ΛΕΥΚΩΜΑ
ΥΠΕΡΛΕΥΚΩΜΑΤΟΥΧΟΣ – ΑΛΙΠΟΣ (2200 ΘΕΡΜΙΔΕΣ)

100 γρ. λεύκωμα
2000 θερμίδες

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 230 γρ. (46 %)
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ: 100 γρ. (20 %)
ΛΙΠΟΣ: 77 γρ. (34 %)

ΚΑΛΙΟ: 78 mmol
ΝΑΤΡΙΟ: 24 mmol
ΝΕΡΟ: 1600 γρ. περίπου

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα αποβουτυρωμένο 180 γρ. (1 φλυτζάνι)
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Μαργαρίνη 15 γρ. (1 κουτ. σούπας)

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: Αυγό βραστό 1 τεμάχιο
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)

ΓΕΥΜΑ: Κρέας άπαχο 120 γρ. (μαγειρευμένο)
Ζυμαρικά 200 γρ. (1 φλυτζάνι)
Λαχανικά 200 γρ. (1 φλυτζάνι)
Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.)
Ελαιόλαδο 10 γρ. (2 κουτ. γλυκού)

ΑΠΟΓΕΥΜΑ: Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Μαργαρίνη 10 γρ. (2 κουτ. γλυκού)

ΔΕΙΠΝΟ: Κρέας άπαχο 90 γρ. (μαγειρευμένο)
Ζυμαρικά 200 γρ. (1 φλυτζάνι)
Λαχανικά 200 γρ. (1 φλυτζάνι)
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Ελαιόλαδο 10 γρ. (2 κουτ. γλυκού)
Φρούτο 1 μέτριο

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

ΔΙΑΙΤΑ ΝΕΦΡΟΠΑΘΟΥΣ ΜΕ 100 γρ. ΛΕΥΚΩΜΑ
ΥΠΕΡΛΕΥΚΩΜΑΤΟΥΧΟΣ – ΑΛΙΠΟΣ (2200 ΘΕΡΜΙΔΕΣ)

- ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα άπαχο 0% λιπαρά (1 ποτήρι)
Φρυγανιές 4 μικρές ή 2 λεπτές φέτες ψωμί
Μέλι ή μαρμελάδα
- ΠΡΟΓΕΥΜΑ: Ζελέ ή 1 λεπτή φέτα ψωμί με μέλι ή κομπόστα
- ΓΕΥΜΑ: Κρέας ψητό ή βραστό 120 γρ. (1 μερίδα)
(κοτόπουλο χωρίς δέρμα, μοσχάρι, ψάρι, μυζήθρα ανάλατη 200γρ.)
Ζυμαρικά άσπρα ή πατάτες βραστές ή σούπα άπαχη
Καρότα ή κολοκυθάκια βραστά
Ελαιόλαδο 1 κουτ. σούπας
Φρούτο 1 ή κομπόστα
- ΑΠΟΓΕΥΜΑ: Χυμό φρούτου ή κομπόστα
- ΔΕΙΠΝΟ: Κρέας ψητό ή βραστό 120 γρ. (1 μερίδα)
(κοτόπουλο χωρίς δέρμα, μοσχάρι, ψάρι, μυζήθρα ανάλατη 200γρ.)
Ζυμαρικά άσπρα ή πατάτες βραστές ή σούπα άπαχη
Καρότα ή κολοκυθάκια βραστά
Ελαιόλαδο 1 κουτ. σούπας
Φρούτο 1 ή κομπόστα
- ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ: Γάλα άπαχο 0% λιπαρά 1 φλυτζάνι