

ΔΙΑΙΤΑ ΝΕΦΡΟΠΑΘΟΥΣ ΜΕ 100 γρ. ΛΕΥΚΩΜΑ ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΚΑΛΙΟ & ΝΑΤΡΙΟ (2400 ΘΕΡΜΙΔΕΣ)

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 56% ΛΕΥΚΩΜΑ:16% ΛΙΠΟΣ: 28%

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα πλήρες 180 γρ. (1 ποτήρι)
Ζάχαρη 2 κουτ. γλυκού 10 γρ.
Ανάλατη μαργαρίνη 2 κουτ. γλυκού 10 γρ.
Μέλι 2 κουτ. σούπας 30 γρ.
Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.)

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: Τυρί ανάλατο 30 γρ. ή αυγό 1 ολόκληρο
Ψωμί 1 λεπτή φέτα 30 γρ.
Ζελέ ½ φλυντζάνι

ΓΕΥΜΑ: Κρέας 120 γρ.
Λαχανικά ½ φλυντζάνι
Πατάτες 200 γρ.
Ελαιόλαδο 1 κουτ. σούπας (15 γρ.)
Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.)
Φρούτο 1

ΑΠΟΓΕΥΜΑ: Τυρί ανάλατο 60 γρ.
Ψωμί 1 λεπτή φέτα
Φρούτο 1

ΔΕΙΠΝΟ: Κρέας 90 γρ.
Λαχανικά ½ φλυντζάνι
Πατάτες 200 γρ.
Ελαιόλαδο 1 κουτ. σούπας (15 γρ.)
Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.)
Φρούτο 1

ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ: Ζελέ ½ φλυντζάνι