

ΔΙΑΙΤΑ ΝΕΦΡΟΠΑΘΟΥΣ

120 γρ. πρωτεΐνης

ΠΡΩΙΝΟ:

Γάλα πλήρες 180 γρ. (1 φλυντζάνι)
Ψωμί 2 λεπτές φέτες (30 γρ.)
Μέλι ή μαρμελάδα 60 γρ.
Αυγό βραστό 1 τεμάχιο

ΓΕΥΜΑ:

Μοσχάρι ή κοτόπουλο ή ψάρι ή μπιφτέκι 200 γρ.
Χορταρικά μαγειρευμένα ή νοπά 1 μερίδα
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 100 γρ.
Πιλάφι 200 γρ.
Γιαούρτι πλήρες 1 (κεσεδάκι)
Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.)
Φρούτο 1 μικρό

ΔΙΑΙΤΑ ΥΠΕΡΛΕΥΚΩΜΑΤΟΥΧΟΣ

ΠΡΩΙΝΟ:

Γάλα
Φρυγανιές- Βουτυρό – Μαρμελάδα

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

Αυγό βραστό- Κασσέρι – Φρυγανιές

ΓΕΥΜΑ:

(2 μερίδες) Κρέας ή Ψάρι ή Κοτόπουλο ή Μπιφτέκι
Ζυμαρικά ή Πατάτες ή Ρύζι
Σαλάτα
Ψωμί
Φρούτο

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:

Γάλα
Φρυγανιές

ΔΕΙΠΝΟ:

Κρέας ή Ψάρι ή Κοτόπουλο ή Μπιφτέκι
Ζυμαρικά ή Πατάτες ή Ρύζι
Σαλάτα
Ψωμί
Φρούτο

ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ:

Γιαούρτι Αγελάδος