

## ΔΙΑΙΤΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΝΕΦΡΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

18 γρ. λεύκωμα  
1500 θερμίδες

### ΠΡΩΙΝΟ:

Τσάι  
Φρυγανιές 2 μικρές  
Βούτυρο 10 γρ. ( 2 κουτ. γλυκού )  
Μαρμελάδα 20 γρ. ( 1 κουτ. σούπας )

### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

Ζελέ 120 γρ. ( μισό φλυντζάνι )

### ΓΕΥΜΑ:

Μοσχάρι ή κοτόπουλο ή ψάρι ή μπιφτέκι ( 30 γρ. )  
Χορταρικά 1 φλυντζάνι – 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
Πατάτες ή ρύζι 100 γρ. ή ζυμαρικά 90 γρ.  
Ψωμί 1 λεπτή φέτα ( 30 γρ. )  
Φρούτο 1 μικρό – Ζελέ 120 γρ. ( μισό φλυντζάνι )

### ΔΕΙΠΝΟ:

Χορταρικά 1 φλυντζάνι – 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
Πατάτες ή ρύζι 100 γρ. ή ζυμαρικά 90 γρ.  
Ψωμί 1 λεπτή φέτα ( 30 γρ. )  
Φρούτο 1 μικρό – Ζελέ 120 γρ. ( μισό φλυντζάνι )