

ΔΙΑΙΤΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΝΕΦΡΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

25γρ. λεύκωμα
1500 θερμίδες

- ΠΡΩΙΝΟ: Τσάι (1 φλυτζάνι)
Φρυγανιές 2 μικρές
Βούτυρο 10 γρ. (2κουτ. γλυκού)
Μαρμελάδα 20 γρ. (1κουτ. σούπας)
- ΠΡΟΓΕΥΜΑ: Ζελέ 120 γρ. (μισό φλυτζάνι)
- ΓΕΥΜΑ: Μοσχάρι ή κοτόπουλο ή ψάρι ή μπιφτέκι (30 γρ.)
Λαχανικά 1 φλυτζάνι
Ελαιόλαδο 30 γραμ.(2 κουτ. σούπας)
Ρύζι 100 γρ. ή ζυμαρικά 90 γρ.(μισό φλυτζάνι)
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Φρούτο 1 μικρό
- ΑΠΟΓΕΥΜΑ Ζελέ 120 γρ.(μισό φλυτζάνι)
- ΔΕΙΠΝΟ: Κρέας 30 γρ. ή αυγό ή 1 γιαούρτι 240 γρ.
Λαχανικά 1 φλυτζάνι
Ελαιόλαδο 30 γραμ.(2 κουτ. σούπας)
Ρύζι 100 γρ. ή ζυμαρικά 90 γρ. (μισό φλυτζάνι)
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Φρούτο 1 μικρό