

ΔΙΑΙΤΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΝΕΦΡΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

30 γρ. λεύκωμα
1400 θερμίδες

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 165 γρ. (46 %) ΚΑΛΙΟ: 34 mmol
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ: 33,5 γρ. (9,2 %) ΝΑΤΡΙΟ: 10 mmol
ΛΙΠΟΣ: 71 γρ. (46,6 %)

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα πλήρες 100 γρ.
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Μαργαρίνη 15 γρ. (1 κουτ. σούπας)

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: Φρούτο 1 μέτριο

ΓΕΥΜΑ: Κρέας άπαχο 30 γρ. (μαγειρευμένο)
Ζυμαρικά μισό φλυντζάνι
Λαχανικά μισό φλυντζάνι
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Ελαιόλαδο 15 γρ. (1 κουτ. σούπας)
Φρούτο 1 μέτριο

ΑΠΟΓΕΥΜΑ: Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Μαργαρίνη 15 γρ. (1 κουτ. σούπας)

ΔΕΙΠΝΟ: Αυγό βραστό 1 μέτριο
Πατάτες 100 γρ. (1 μέτριο)
Λαχανικά μισό φλυντζάνι
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Ελαιόλαδο 15 γρ. (1 κουτ. σούπας)
Φρούτο 1 μέτριο

Ιατρος: Athanasios N. Nikolaou
Ag. Konstantinou 95 264 42 Patras

ΔΙΑΙΤΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΝΕΦΡΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

30 γρ. λεύκωμα
1560 θερμίδες

- ΠΡΩΙΝΟ:** Γάλα (1 φλυντζάνι) 180 γραμ.
Φρυγανιές 2 μικρές
Βούτυρο 10 γρ. (2κουτ. γλυκού)
Μαρμελάδα 20 γρ. (1κουτ. σούπας)
- ΠΡΟΓΕΥΜΑ:** Ζελέ 120 γρ. (μισό φλυντζάνι)
- 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

Iatros: Athanasios N. Nikolaou
Ag. Konstantinou 95 264 42 Patras