

ΔΙΑΙΤΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΝΕΦΡΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

40 γρ. λεύκωμα
1500 θερμίδες

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 181 γρ. (47%)
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ: 43 γρ.(11%)
ΛΙΠΟΣ: 79 γρ. (42%)

ΚΑΛΙΟ: 45 mmol
ΝΑΤΡΙΟ: 12 mmol

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

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: Αυγό βραστό 1 τεμάχιο
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)

ΓΕΥΜΑ: Κρέας άπαχο 30 γρ. (μαγειρευμένο)
Ζυμαρικά 100 γρ. (μισό φλυντζάνι)
Λαχανικά μισό φλυντζάνι
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Ελαιόλαδο 20 γρ. (4 κουτ. γλυκού)
Φρούτο 1 μέτριο

ΑΠΟΓΕΥΜΑ: Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Μαργαρίνη 10 γρ. (2 κουτ. γλυκού)

ΔΕΙΠΝΟ: Κοτόπουλο άπαχο 30 γρ. (μαγειρευμένο)
Ζυμαρικά 100 γρ. (μισό φλυντζάνι)
Λαχανικά μισό φλυντζάνι
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Ελαιόλαδο 15 γρ. (1 κουτ. σούπας)
Φρούτο 1 μέτριο

ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ: Φρούτο 1 μέτριο

ΔΙΑΙΤΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΝΕΦΡΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

40 γρ. λεύκωμα
1600 θερμίδες

ΠΡΩΙΝΟ:

Γάλα πλήρες 180 γρ. (1 φλυντζάνι)
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 (60 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

ΔΕΙΠΝΟ:

Κρέας 30 γρ. ή αυγό ή 1 γιαούρτι 240 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