

ΔΙΑΙΤΑ ΝΕΦΡΟΠΑΘΟΥΣ

50 γρ. λεύκωμα
1700 θερμίδες

ΠΡΩΙΝΟ:
Γάλα πλήρες 180 γρ. (1 φλυντζάνι)
Φρυγανιές 2 μικρές
Βούτυρο 10 γρ. (2κουτ. σούπας)
Μαρμελάδα 20 γρ. (1κουτ. σούπας)

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:
Αυγό βραστό 1 τεμάχιο
Φρυγανιές 2 μικρές

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 1 αυγό βραστό 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

ΔΙΑΙΤΑ ΝΕΦΡΟΠΑΘΟΥΣ

50 γρ. λεύκωμα
χαμηλό Κάλιο

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα πλήρες 1 φλυντζάνι (180 γρ.)
Φρυγανιές 2 μικρές
Βούτυρο 10 γρ. (2 κουτ. γλυκού)
Μαρμελάδα 40 γρ. (2 κουτ. σούπας)

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: Αυγό βραστό 1 τεμάχιο
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Ελαιόλαδο 10 γρ. (2 κουτ. γλυκού)

ΓΕΥΜΑ: Μοσχάρι ή κοτόπουλο ή ψάρι ή μπιφτέκι 60 γρ.
Ζυμαρικά άσπρα 200 γρ. (1 φλυντζάνι) στραγγισμένα
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Ελαιόλαδο 2 κουτ. σούπας

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

ΔΕΙΠΝΟ: Κρέας 30 γρ. ή γιαούρτι πλήρες 200 γρ. (1 κεσεδάκι)
Στραγγισμένα ζυμαρικά 1 φλυντζάνι (200 γρ.)
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Ελαιόλαδο 2 κουτ. σούπας