

ΔΙΑΙΤΑ ΝΕΦΡΟΠΑΘΟΥΣ

60 γρ. λεύκωμα
1700 θερμίδες

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 198 γρ. (47%)
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ: 62 γρ. (12%)
ΛΙΠΟΣ: 75 γρ. (41%)

ΚΑΛΙΟ: 54 mmol
ΝΑΤΡΙΟ: 14 mmol
ΝΕΡΟ: 1000 γρ. περίπου

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

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

ΓΕΥΜΑ: Κρέας άπαχο 60 γρ. (μαγειρευμένο)
Ζυμαρικά 100 γρ. (μισό φλυτζάνι)
Λαχανικά 100 γρ. (μισό φλυτζάνι)
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: Κρέας άπαχο 60 γρ. (μαγειρευμένο)
Ζυμαρικά 100 γρ. (μισό φλυτζάνι)
Λαχανικά 100 γρ. (μισό φλυτζάνι)
Ψωμί 15 γρ. (1 κουτ. σούπας)
Ελαιόλαδο 15 γρ. (κουτ. σούπας)
Φρούτο 1 μέτριο

ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ: Φρούτο 1 μέτριο

ΔΙΑΙΤΑ ΝΕΦΡΟΠΑΘΟΥΣ

60 γρ. λεύκωμα
1800 θερμίδες

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

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

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: 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

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