

ΔΙΑΙΤΑ ΝΕΦΡΟΠΑΘΟΥΣ

80 γρ. λεύκωμα
2000 θερμίδες

ΠΡΩΙΝΟ:
Γάλα πλήρες 180 γρ. (1 φλυντζάνι)
Φρυγανιές 2 μικρές
Βούτυρο 10 γρ. (2κουτ. 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 90 γρ.
Χορταρικά 1 φλυντζάνι – 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
Πατάτες ή ρύζι 200 γρ. ή ζυμαρικά 180 γρ.
Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.)
Φρούτο 1 μικρό

ΔΕΙΠΝΟ:
Μοσχάρι ή κοτόπουλο ή ψάρι ή μπιφτέκι 90 γρ.
Χορταρικά 1 φλυντζάνι – 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
Πατάτες ή ρύζι 200 γρ. ή ζυμαρικά 90 γρ.
Ψωμί 2 λεπτές φέτες (30 γρ.)
Φρούτο 1 μικρό