

## ΔΙΑΙΤΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΝΕΦΡΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

1700 θερμίδες  
Πρωτεΐνη : 90 γρ. (18%)

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 250 γρ.(50%), ΛΙΠΟΣ : 62 γρ. (31%)  
ΚΑΛΙΟ: 84,4 ΜΟΝΑΔΕΣ ΝΑΤΡΙΟ: 24,6 ΜΟΝΑΔΕΣ

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα πλήρες 240 γρ. ( 1 φλυντζάνι )  
Ψωμί 1 λεπτή φέτα ( 30 γρ. )

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

ΓΕΥΜΑ: Κρέας άπαχο 90 γρ. ( μαγειρευμένο )  
Ζυμαρικά στραγγισμένα 180 γρ.  
Λαχανικά 300 γρ. ( 1½ φλυντζάνι )  
Ψωμί 1 λεπτή φέτα ( 30 γρ. )  
Ελαιόλαδο 1 κουτ. σούπας ( 15 γρ. )  
Αχλάδι 1 μέτριο

ΑΠΟΓΕΥΜΑ: Ψωμί 1 λεπτή φέτα ( 30 γρ. )  
Γιαούρτι άπαχο 1 κεσσεδακι.  
Μήλο 1 μέτριο

ΔΕΙΠΝΟ: Κοτόπουλο άπαχο 60 γρ. ( μαγειρευμένο )  
Ζυμαρικά στραγγισμένα 180 γρ.  
Λαχανικά 200 γρ. ( 1 φλυντζάνι )  
Ψωμί 1 λεπτή φέτα ( 30 γρ. )  
Ελαιόλαδο 1 κουτ. σούπας ( 15 γρ. )  
Αχλάδι 1 μέτριο  
90 γρ. λεύκωμα

## ΔΙΑΙΤΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΝΕΦΡΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

90 γρ. Πρωτεΐνη  
2300 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 180 γρ.  
Ψωμί 2 λεπτές φέτες ( 60 γρ. )  
Φρούτο 1 μικρό

ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ: Γιαούρτι αγελάδος 240 γρ. ( 1 κεσεδάκι )