

Dieta ubogobiałkowa w przewlekłej chorobie nerek

Podręczna lista zakupów



Na co zwrócić uwagę ?



↓ Ogranicz spożycie białka, czyli:

- jedz mniej mięsa, wędlin, nabiału, jaj i roślin strączkowych.

↓ Ogranicz spożycie fosforanów, potasu i sodu, czyli:

- unikaj żywności wysokoprzetworzonej, napojów gazowanych i konserw,
- używaj naturalnych ziół i przypraw,
- warzywa drobno siekaj i kilkakrotnie płucz wodą.

↑ Dostarczaj w diecie odpowiednią ilość kalorii, czyli:

- przygotowując posiłki wykorzystuj tłuszcze roślinne, ryż, pieczywo i makarony niskobiałkowe.



Czytaj etykietę!

Wybieraj produkty o obniżonej zawartości białka.




Owoce (surowe)

	gruszka	0,3	44
	mango	0,7	57
	arbuz	0,5	31
	truskawka	0,6	30
	brzoskwinia	1	33
	liczi	0,9	58
	jabłko	0,6	51
	banan	1,2	81
	pomarańcza	0,8	36
	ananas	0,4	41

Warzywa (surowe)

	sałata	1,2	11
	marchew	0,7	30
	cukinia	1,8	18
	papryka	0,8	21
	pomidor	0,5	14
	ziemniak	1,7	68
	ogórek	1	14
	kapusta	1,2	24
	pieczarka	1	7

Tłuszcze

	oliwa z oliwek	0	899
	awokado	1,9	190
	olej kokosowy	0	899
	masło	0,6	744

Ziarna

	ryż biały ugotowany	2,8	131
	makaron ugotowany	5,5	169
	chleb żytni/pełnoziarnisty	7,9	219

Ogranicz spożycie

Wartości przedstawione poniżej - ilość białka (g) /100 g porcji.



Nabiał

parmezan	36,2
gouda	25,3
twarożek	9,4
jogurt zwykły	5,7



Orzechy

orzeszki ziemne	25,8
migdały	21,1
orzechy nerkowca	17,7
orzech	14,7
orzech laskowy	14,1



Ryby

tuńczyk	24
łosoś	20
krewetka	19



Mięso

Wieprzowina	33,9
Pierś z kurczaka	32
Wołowina	29,1



Warzywa strączkowe

fasola	8,8
ciecierzyca	8,4
soczewica	7,6
groch	6,9



Nasiona

pestki dyni	24,4
słonecznik	19,8



Jajka

np. jajecznicza	14,6
-----------------	------



Produkty sojowe

tofu	8,1
mleko sojowe (100 ml)	2,4

 ilość białka (g) /100 g porcji

 ilość kalorii (kcal) /100 g porcji