



AKADEMIA ŻYWIENIA W NEFROLOGII



Dieta niskobiałkowa *w przewlekłej chorobie nerek*

Tygodniowy jadłospis
1800 kcal / 40 g białka

autor: dr n. o zdrowiu Hanna Stolińska, dietetyk kliniczny

Odżywianie jest *ważne!*

W przewlekłej chorobie nerek (PChN) właściwe żywienie jest **istotną częścią terapii**.

W zależności od etapu choroby, Twoja dieta może z czasem ulec zmianie.
W okresie przed dializą zalecana jest **dieta niskobiałkowa**¹⁻².
Pod kontrolą lekarza i z pomocą wykwalifikowanego dietetyka poznasz jej zasady.



Na co zwrócić uwagę?

- ↓ Ogranicz spożycie białka¹⁻²
- ↓ Ogranicz spożycie fosforanów, potasu i sodu (soli)¹⁻²
- ↑ Dostarczaj w diecie odpowiednią ilość kalorii¹⁻²
- ↑ Zadbaj o właściwy poziom wapnia¹⁻²



*Pomoże Ci
Twój dietetyk*



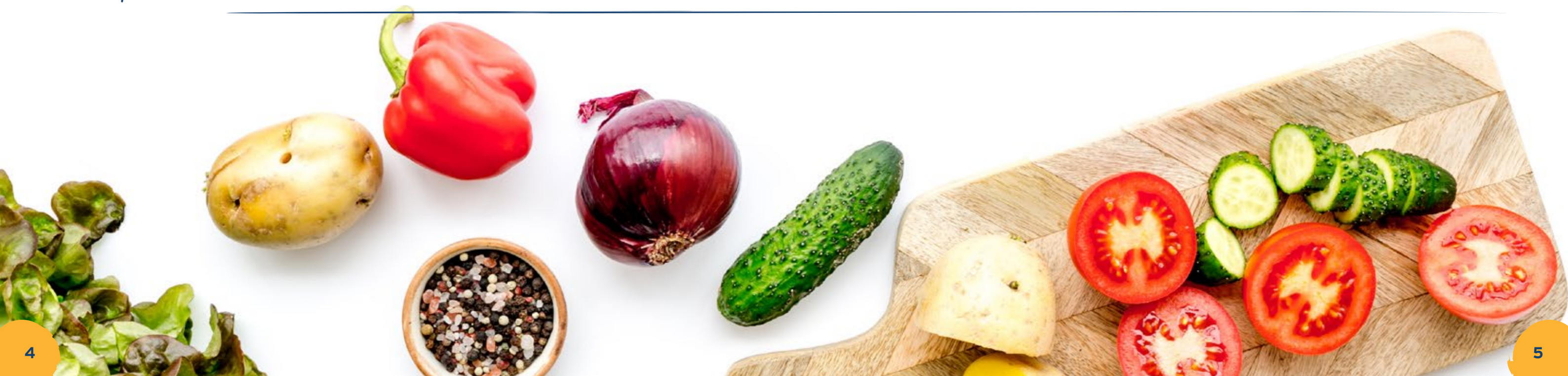
*Próbuj nowych potraw,
nie obawiaj
się zmian*

*Zrób to dla zdrowia swoich nerek,
dla swoich bliskich, a przede wszystkim*

*➔ dla siebie.
Zyskaj cenny czas.*

Tygodniowy jadłospis

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE	Pudding ryżowy z czekoladą	Owsianka z rodzynkami i pestkami dyni	Gryczanka z musem z gruszki	Wytrawne placki dyniowe	Owsianka z jabłkiem i masłem orzechowym	Owsianka czekoladowo-kokosowa z płatkami migdałów Sok marchwiowo-pomarańczowy	Jaglanka śliwkowa z figami
DRUGIE ŚNIADANIE	Kanapki z awokado	Jabłko pieczone z płatkami owsianymi i owocami	Kanapki z awokado	Lody bananowe z awokado	Kanapka z miodem i sok	Tosty z mozzarellą i warzywami	Pudding chia z mango
OBIAD	Naleśniki z bakaliami	Kasza gryczana smażona z warzywami	Makaron z pesto i rzodkiewkami	Papryka faszerowana ryżem, warzywami i fasolą	Bataty zapiekane z dipem	Kasza pęczak z warzywami	Kotlety ziemniaczano-pieczarkowe
PODWIECZOREK	Jogurt sojowy z musli i owocami	Daktyle suszone Sok pomarańczowy	Koktajl z gruszką i jabłkiem	Orzechy i morele	Banan	Orzechy i morele	Sałatka z awokado
KOLACJA	Razowa tortilla z farszem i hummusem	Tosty z mozzarellą i warzywami	Szaszłyki ananasowe z indykiem i warzywami	Lekka sałatka	Kanapki z jajkiem	Burgery jaglane z warzywami	Kanapki z pastą jajeczną
Całkowita zawartość w posiłkach	Kalorie: 1835 Białko: 41	Kalorie: 1813 Białko: 46	Kalorie: 1813 Białko: 43	Kalorie: 1794 Białko: 44	Kalorie: 1799 Białko: 42	Kalorie: 1815 Białko: 49	Kalorie: 1807 Białko: 43



Pudding ryżowy z czekoladą



ZJEDZ 1 Z 3 PORCJI

Składniki:

- Czekolada gorzka - 50 g (8.3 x kostka)
- Masło ekstra - 40 g (8 x łyżeczka)
- Miód pszczoły - 48 g (2 x łyżka)
- Woda - 300 ml (1.2 x szklanka)
- Napój ryżowy - 250 ml (1 x szklanka)
- Ryż jaśminowy - 100 g (6.7 x łyżka)

białko 3,9 g

energia 404,8 kcal

Sposób przygotowania:

1. Do średniego garnka wsyp ryż, wlej napój roślinny i wodę. Następnie gotuj bez przykrycia przez ok. 20 minut, co chwilę mieszając, aż ryż będzie miękki (w zależności od rodzaju ryżu będzie się nieco dłużej lub nieco krócej gotował).
2. Gdy ryż będzie kleisty, dodaj miód i 3 kostki czekolady.
3. Resztę czekolady podgrzej w rondelku z masłem. Pamiętaj o stałym mieszanii, żeby nie doszło do przypalenia (można też rozpuścić czekoladę w kąpieli wodnej).
4. Do szklanek dodaj po łyżce rozpuszczonej czekolady. Wypełnij szklanki puddingiem, na koniec polej pozostałą czekoladą. Opcjonalnie posyp ulubionymi orzechami.

Kanapki z awokado



Składniki:

- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Pomidor - 60 g (0.5 x sztuka)
- Awokado - 70 g (0.5 x sztuka)

białko 7,2 g

energia 334 kcal

Sposób przygotowania:

1. Na chleb nałóż składniki.

Naleśniki z bakaliami



Składniki:

- Napój kokosowy bez cukru - 150 ml (0.6 x szklanka)
- Otręby żytnie - 16 g (2 x łyżka)
- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Dynia pestki - 10 g (1 x łyżka)
- Mąka owsiana pełnoziarnista - 37 g (2.5 x łyżka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)

białko 12,9 g

energia 292,6 kcal

Sposób przygotowania:

1. Naleśniki usmaż na rozgrzanej patelni.
2. Na tarce z dużymi oczkami zetrzyj marchew i jabłko, a następnie dodaj posiekane orzechy, suszone bakalie i pestki. Wszystko wymieszaj.
3. Tak przygotowanym farszem nadziej naleśniki.



Jogurt sojowy z musli i owocami



Składniki:

- Musli z owocami suszonymi - 40 g (4 x łyżka)
- Jogurt sojowy naturalny - 200 g (10 x łyżka)
- Maliny - 60 g (1 x garść)

białko 9,3 g

energia 292,6 kcal

Sposób przygotowania:

1. Jogurt wymieszaj z musli i owocami.

Razowa tortilla z farszem i hummusem



**RAZOWE TORTILLE
ZJEDZ 2 Z 9 PORCJI**

Składniki:

- Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 135 g (9 x łyżka)
- Mąka pszenna, typ 500 - 36 g (3 x łyżka)
- Masło ekstra - 25 g (5 x łyżeczka)

**FARSZ DO TORTILLI Z HUMMUSEM
ZJEDZ 2 Z 3 PORCJI**

Składniki:

- Hummus klasyczny - 60 g (6 x łyżeczka)
- Sałata - 30 g (6 x liść)
- Ogórek kwaszony - 120 g (2 x sztuka)

białko 7,7 g

energia 307,7 kcal

Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj obie mąki
2. Pokrój masło w kostkę i rozetrzyj palcami razem z mąką.
3. Zrób wgłębienie w cieście i dolej ok. 100 ml wrzącej wody.
4. Wyrób ciasto i podziel je na 9 części. Odstaw ciasto na ok. 1 godzinę, przykryte wilgotną ściereczką.
5. Rozwałkuj cienko placki i smaź bez dodatku tłuszczu. Nie smaź za długo, by nie były za twarde.
6. Usmażone placki jeszcze ciepłe zwiń w rulon, aby zachowały kształt.

Sposób przygotowania:

1. Tortille posmaruj hummusem.
2. Nałóż sałatę.
3. Ogórki pokrój w słupki i nałóż na tortille.
4. Zwiń ciasno placki i owiń folią spożywczą.
5. Włóż tortille do lodówki na ok. 30 minut.

całość 1835 kcal 41 g białka

Wtorek

ŚNIADANIE

Owsianka z rodzynkami i pestkami dynii



Składniki:

- Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
- Rodzynki, suszone - 30 g (2 x łyżka)
- Dynia pestki - 20 g (2 x łyżka)
- Woda - 250 ml (1 x szklanka)

Sposób przygotowania:

1. Wodę wlej do garnka i czekaj, aż się zagotuje. Do wrzącej wody dodaj płatki owsiane i gotuj 2 minuty, od czasu do czasu mieszając.
2. Zdejmij z ognia i przelej zawartość garnka do miseczki.
3. Dodaj rodzynki oraz pestki dyni.
4. Wszystko dokładnie wymieszaj.

białko 11,5 g energia 388,2 kcal

II ŚNIADANIE

Jabłko pieczone z płatkami owsianymi i owocami



Składniki:

- Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
- Płatki owsiane górskie - 30 g (3 x łyżka)
- Jabłko - 225 g (1,5 x sztuka)
- Truskawki - 70 g (1 x garść)

Sposób przygotowania:

1. W misce wymieszaj wszystkie składniki na nadzienie (truskawki, płatki owsiane i miód).
2. Jabłko umyj, zetrnij wierzchołek wraz z ogonkiem i wydrąż gniazdo nasienne, uważając, żeby nie uszkodzić boków.
3. Jabłko ułóż w naczyniu żaroodpornym i wypełnij farszem.
4. Wierzch jabłka przykryj ściętą górą i zapiekaj w nagrzanym piekarniku do 180°C przez 30-40 min.

białko 5,0 g energia 325,6 kcal

OBIAD

Kasza gryczana smażona z warzywami



Składniki:

- Jarmuż - 10 g (0,5 x garść)
- Kasza gryczana - 80 g (6,2 x łyżka)
- Cebula czerwona - 40 g (0,4 x sztuka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Kalafior - 150 g (0,3 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 ml (2 x łyżka)
- Woda - 250 ml (1 x szklanka)
- Marchew - 22 g (0,5 x sztuka)

Sposób przygotowania:

1. Posiekaj cebulę i czosnek zeszklij na rozgrzanej oliwie.
2. Kalafiora posiekaj na drobne kawałki i dodaj na patelnię z cebulą. Kalafiora, dodaj na patelnię z cebulą. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach, włóż na patelnię.
3. Warzywa smaż przez ok. 2 minuty, chwilę mieszając. W międzyczasie dopraw całość kurkumą, kminem rzymskim i gałką muszkatołową.
4. Dodaj suchą kaszę z woreczka, wymieszaj i wszystko razem podsmażaj przez 5 minut. Dodaj gorącą wodę z sosem sojowym i dopraw solą i pieprzem do smaku.
5. Gotuj pod przykryciem przez ok. 10 minut, w międzyczasie raz zamieszaj.
6. Zdejmij pokrywę, dodaj posiekane liście jarmużu (twardą część liścia odłóż), i mieszając podgrzewaj jeszcze przez minutę.

białko 15,0 g energia 529,6 kcal



Daktyle suszone, sok pomarańczowy



Składniki:

- Daktyle suszone - 20 g (4 x sztuka)
- Sok pomarańczowy - 250 ml (1 x szklanka)

białko 1,9 g energia 165,5 kcal

PODWIECZOREK

Tosty z mozzarellą i warzywami



Składniki:

- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Ser mozzarella - 30 g (2 x porcja)
- Masło ekstra - 20 g (4 x łyżeczka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
- Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Sposób przygotowania:

1. Chleb posmaruj masłem. Pomidora i oliwki pokrój w cienkie plastry.
2. Na chlebie ułóż pomidora, oliwki i ser w plastrach.
3. Całość zapiecz w rozgrzanym piekarniku przez 15 minut.
4. Gotowe tosty posyp na wierzch drobno posiekanym szczypiorkiem.

białko 12,4 g energia 403,8 kcal

KOLACJA

całość 1813 kcal 46 g białka

Gryczanka z musem z gruszki



Składniki:

- Płatki gryczane - 40 g (4 x łyżka)
- Gruszka - 130 g (1 x sztuka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Napój ryżowy - 200 ml (0.8 x szklanka)

Sposób przygotowania:

1. Płatki ugotuj na mleku ryżowym.
2. Zmiksuj owoce i zjedz z gryczanką

białko 7,2 g energia 431,8 kcal

Kanapki z awokado



Składniki:

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Awokado - 70 g (0.5 x sztuka)

Sposób przygotowania:

1. Na chleb nałóż składniki.

białko 6,0 g energia 277,3 kcal

Makaron pesto z rzodkiewkami



ZJEDZ 1 Z 2 PORCJI

Składniki:

- Makaron spaghetti bezglutenowy - 150 g (3 x porcja)
- Rzodkiewka - 75 g (5 x sztuka)
- Sok cytrynowy - 6 ml (1 x łyżka)
- Pesto zielone - 80 g (4 x łyżka)
- Tymianek - 3 g (0.8 x łyżeczka)

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj we wrzątku al dente.
2. Pokrojone w plasterki rzodkiewki smażyć przez 2 minuty na rozgrzanej patelni grillowej.
3. Odcedzony makaron podaj z pesto, plasterkami rzodkiewki i posyp tymiankiem. Danie skrop sokiem z cytryny.

! Możesz przygotować też własne pesto z liści rzodkiewki, nasion słonecznika, parmezanu i oliwy.

białko 7,1 g energia 478,1 kcal



Koktajl z gruszką i jabłkiem



Składniki:

- Kefir 1.5% tł. - 150 ml (7.5 x łyżka)
- Gruszka - 70 g (0.5 x sztuka)
- Jabłko - 70 g (0.5 x sztuka)
- Otręby owsiane - 7 g (1 x łyżka)

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj jabłko i gruszkę z kefirem.
2. Dodaj łyżkę otrębów do koktajlu.

białko 7,0 g energia 160,3 kcal

Szaszłyki ananasowe z indykiem i pieczonymi warzywami



SZASZŁYKI

ZJEDZ 1 Z 3 PORCJI

Składniki:

- Ananas - 120 g (1.5 x plaster)
- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 130 g (1.3 x porcja)
- Oliwa z oliwek - 30 ml (3 x łyżka)
- Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)
- Cytryna - 40 g (0.5 x sztuka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Sposób przygotowania:

1. Indyka, paprykę i ananasa pokrój w kostkę, a cebulę w piórka. Indyka zalej marynatą (oliwa, papryka słodka, pieprz).
2. Składniki nadziej naprzemiennie na patyczki, posmaruj pędzelkiem oliwą i skrop sokiem z cytryny. Grilluj około 12-15 minut na grillu lub 2-3 minuty z każdej strony na patelni

PIECZONE WARZYWA

ZJEDZ 1 Z 3 PORCJI

Składniki:

- Dynia - 200 g (1 x porcja)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Bataty - 100 g (0.5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 ml (1 x łyżka)
- Rozmaryn - 5 g (1.2 x łyżeczka)

Sposób przygotowania:

1. Dynię i bataty pokrój w kostkę, a pomidory w ósemki.
2. Polej oliwą, posyp rozmarynem i nieznacznie solą.
3. Piecz około 10-15 minut w nagrzanym piekarniku w temperaturze 180°C.

białko 15,5 g energia 465,5 kcal

całość 1835 kcal 41 g białka

Wytrawne placki dyniowe

ZJEDZ 1 Z 2 PORCJI

Składniki:

- Dynia - 200 g (1 x porcja)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Mąka owsiana pełnoziarnista - 70 g (5 x łyżka)
- Masło ekstra - 7 g (1.4 x łyżeczka)
- Imbir - 10 g (2 x plaster)
- Miód pszczeleli - 24 g (1 x łyżka)
- Pomarańcza - 200 g (1 x sztuka)

białko 11,0 g energia 401,0 kcal



Sposób przygotowania:

1. Zetrzyj dynię na tarce na grubych oczkach.
2. Wymieszaj z jajkiem, mąką, imbirem.
3. Usmaż placki na maśle.
4. Podaj z pomarańczą i miodem.

Lody bananowe z awokado

ZJEDZ 1 Z 3 PORCJI

Składniki:

- Awokado - 70 g (0.5 x sztuka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Sok cytrynowy - 12 ml (2 x łyżka)
- Syrop klonowy - 20 ml (2 x łyżka)
- Czekolada gorzka - 18 g (3 x kostka)
- Orzechy włoskie - 10 g (0.7 x łyżka)

białko 1,8 g energia 153,2 kcal



Sposób przygotowania:

1. Awokado obierz, wyciągnij pestkę i zmiksuj wraz bananem i syropem.
2. Skrop sokiem z cytryny i wymieszaj.
3. Całość przelej do foremek, wbij drewniane patyczki i włóż do zamrażarki na min. 4 godziny.
4. Po wyjęciu z zamrażarki zamocz w ciepłej wodzie, żeby lody łatwo odeszły od foremek.
5. Czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej, ostudź i polej nią lody. Posyp rozkruszonymi orzechami.

Papryka faszerowana ryżem, warzywami i fasolą

Składniki:

- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Fasola czerwona konserwowa - 130 g (6.5 x łyżka)
- Ryż brązowy - 100 g (8 x łyżka)
- Cebula - 20 g (0.2 x sztuka)
- Czosnek - 10 g (2 x ząbek)
- Cukinia - 30 g (0.1 x sztuka)
- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 80 g (0.8 x porcja)
- Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x puszka)
- Olej rzepakowy - 20 ml (2 x łyżka)

białko 14,3 g energia 517,4 kcal



Sposób przygotowania:

1. Cebulę, czosnek, cukinię startą na tarce oraz włoszczyznę podsmaż na oleju.
2. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Następnie wymieszaj warzywa z fasolą i ryżem.
3. Papryki przekrój na pół i nafaszeruj je nadzieniem.
4. W naczyniu żaroodpornym ułóż papryki i polej pomidorami, włóż do nagrzanego piekarnika i piecz przez 20 minut w 200°C.



Orzechy i morele

Składniki:

- Orzechy nerkowca - 30 g (2 x łyżka)
- Morele suszone - 48 g (6 x sztuka)

białko 8,1 g energia 310,4 kcal



Sposób przygotowania:

1. Zjedz jako przekąskę lub dodatek.

Lekka sałatka

Składniki:

- Sałata - 75 g (15 x liść)
- Grejpfrut biały kalifornijski - 100 g (0.5 x sztuka)
- Rzodkiewka - 60 g (4 x sztuka)
- Sok cytrynowy - 6 ml (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 15 ml (1.5 x łyżka)
- Chleb żytni pełnoziarnisty - 90 g (3 x kromka)

białko 8,7 g energia 412,2 kcal



Sposób przygotowania:

1. Sałatę poszarp na mniejsze kawałki i rozłóż na talerzu.
2. Dodaj rzodkiewki i kawałki obranego ze skórki grejpfruta.
3. Przygotuj sos z oliwy z sokiem i cytryny. Zalej nim sałatkę.

całość 1791 kcal 44 g białka

Owsianka z jabłkiem i masłem orzechowym

Składniki:

- Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
- Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)
- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
- Napój ryżowy - 150 ml (0.6 x szklanka)

Sposób przygotowania:

1. Płatki owsiane wymieszaj z napojem ryżowym i masłem orzechowym.
2. Pokrój jabłko i dodaj do owsianki.
3. Całość posyp cynamonem.



białko 11,5 g energia 450,0 kcal

Kanapka z miodem i sok

ZJEDZ 1 Z 3 PORCJI

Składniki:

- Chleb graham - 60 g (2 x kromka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
- Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy - 250 ml (1 x szklanka)
- Miód pszczeni - 24 g (1 x łyżka)

Sposób przygotowania:

1. Chleb posmaruj masłem i miodem.
2. Zjedz z sokiem.



białko 6,6 g energia 372,6 kcal

Bataty zapiekane z dipem

Składniki:

- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)
- Jogurt naturalny - 120 g (6 x łyżka)
- Tymianek - 2 g (0.5 x łyżeczka)
- Bazylia suszona - 2 g (0.5 x łyżeczka)
- Oregano suszone - 1 g (0.3 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x szczypta)
- Bataty - 400 g (2 x sztuka)

Sposób przygotowania:

1. Bataty obierz i pokrój w grube plastry. Włóż na blachę do pieczenia, posyp ziołami i przyprawami oraz podlej wodą na dnie.
2. Piecz z około 20 minut w 180°C, w opcji z termoobiegiem.
3. Jogurt dopraw według uznania i zjedz z gorącymi batatami.



białko 11,7 g energia 13,7 kcal



Banan

Składniki:

- Banan - 120 g (1 x sztuka)

białko 1,2 g energia 116,4 kcal

Sposób przygotowania:

1. Zjedz jako przekąskę.



Kanapki z jajkiem

Składniki:

- Masło ekstra - 15 g (3 x łyżeczka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Sałata - 15 g (3 x liść)
- Ogórek kwaszony - 60 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)

białko 11,5 g energia 336,4 kcal

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj jajko.
2. Chleb posmaruj masłem.
3. Na chleb nałóż sałatę, pokrojone w plasterki jajko i pokrojonego ogórka.



całość 1799 kcal 42 g białka

Czekoladowo-kokosowa owsianka z płatkami migdałów Sok marchwiowo-pomarańczowy



Składniki:

- Płatki owsiane górskie - 40 g (4 x łyżka)
- Napój kokosowy bez cukru - 70 ml (0.3 x szklanka)
- Woda - 200 ml (0.8 x szklanka)
- Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)
- Kakao 16% proszek - 10 g (1 x łyżka)
- Miód pszczoły - 24 g (1 x łyżka)
- Sok marchwiowo-pomarańczowy - 250 ml (1 x szklanka)

Sposób przygotowania:

1. Napój kokosowy wymieszaj z wodą.
2. Ugotuj na nim płatki owsiane do miękkości.
3. Posyp migdałami, kakao i polej miodem.
4. Sok wypij po zjedzeniu gotowej owsianki.

białko 10,4 g energia 472,4 kcal

Tosty z mozzarellą i warzywami



Składniki:

- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Ser mozzarella - 30 g (2 x porcja)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
- Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Sposób przygotowania:

1. Chleb posmaruj masłem. Pomidora i oliwki pokrój w cienkie plastry.
2. Na chlebie ułóż pomidora, oliwki i ser w plastrach.
3. Całość zapiecz w rozgrzanym piekarniku przez 15 minut.
4. Gotowe tosty posyp na wierzch drobno posiekanym szczypiorkiem.

białko 12,3 g energia 291,6 kcal

Kasza pęczak z warzywami



Składniki:

- Szpinak - 12 g (0.5 x garść)
- Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)
- Papryka czerwona - 70 g (0.5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 ml (1 x łyżka)
- Kasza jęczmienna pęczak - 80 g (5.3 x łyżka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x szczypta)

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj kaszę zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.
2. Pomidora i paprykę pokrój na małe kawałki.
3. Warzywa dodaj do kaszy, polej oliwą z oliwek.
4. Przypraw pieprzem do smaku.

białko 9,5 g energia 449,1 kcal



Orzechy i morele



Składniki:

- Orzechy nerkowca - 30 g (2 x łyżka)
- Morele suszone - 40 g (5 x sztuka)

Sposób przygotowania:

1. Zjedz jako przekąskę lub dodatek.

białko 7,6 g energia 286,3 kcal

Burgery jaglane z warzywami



Składniki:

- Marchew - 80 g (1.8 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 8 ml (0.8 x łyżka)
- Rozmaryn świeży - 0.4 g (0.1 x lodyga)
- Komosa ryżowa (Quinoa) - 24 g (1.7 x łyżka)
- Kasza jaglana - 100 g (3.3 x łyżka)
- Tymianek świeży - 0.4 g (0.1 x porcja)
- Pieprz czarny mielony - 0.4 g (0.4 x szczypta)
- Mielona słodka papryka - 0.4 g (0.1 x łyżeczka)
- Cząber - 0.4 g (0.1 x łyżeczka)
- Seler korzeniowy - 20 g (0.3 x plaster)
- Pietruszka, korzeń - 20 g (0.4 x sztuka)
- Pietruszka, liście - 4.8 g (0.8 x łyżeczka)

Sposób przygotowania:

1. Kaszę jaglaną i komosę ryżową ugotuj zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu, a następnie zmiel blenderem.
2. Warzywa zetrzyj na tarce i podsmaż na rozgrzanej oliwie.
3. Dodaj ugotowaną komosę i kaszę. Całość wymieszaj.
4. Z gotowej masy uformuj burgery, ułóż na papierze do pieczenia i piecz w 180°C. Po ok. 25 minutach odwróć na drugą stronę i piecz jeszcze przez ok. 10 minut.

białko 8,8 g energia 315,5 kcal

całość 1815 kcal 49 g białka

Jaglanka śliwkowa z figami



ZJEDZ 1 Z 2 PORCJI

Składniki:

- Figi świeże - 70 g (1 x sztuka)
- Śliwki bez pestek suszone - 14 g (2 x sztuka)
- Kasza jaglana - 40 g (3.1 x łyżka)
- Napój ryżowy naturalny bio - 250 ml (1 x szklanka)
- Cynamon - 1 g (1 x szczypta)
- Mielona papryka chilli - 1 g (1 x szczypta)

białko 6,2 g energia 353,3 kcal

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj kaszę na napoju ryżowym.
2. Przełóż na miseczkę, posyp pokrojonymi owocami i przyprawami.

Pudding chia z mango



ZJEDZ 1 Z 3 PORCJI

Składniki:

- Napój ryżowy - 250 ml (1 x szklanka)
- Nasiona chia - 30 g (6 x łyżeczka)
- Mango - 140 g (0.5 x sztuka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

białko 6,5 g energia 436,5 kcal

Sposób przygotowania:

1. Nasiona chia zalej mlekiem i wymieszaj z miodem. Odstaw do lodówki na minimum 5 godzin (zamieszaj od czasu do czasu).
2. Zmiksuj mango.
3. Wyłóż warstwami po kolei w pucharku: mus mango, pudding, mus, pudding.

Kotlety ziemniaczano-pieczarkowe



Składniki:

- Ziemniaki - 210 g (3 x sztuka)
- Pieczarka świeża - 300 g (15 x sztuka)
- Skrobia ziemniaczana - 30 g (1.2 x łyżka)
- Płatki owsiane - 10 g (1 x łyżka)
- Otręby żytnie - 8 g (1 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)

białko 14,9 g energia 476,2 kcal

Sposób przygotowania:

1. Podsmaż cebule i pieczarki, ziemniaki ugotuj, a następnie ugnieć. Połącz wszystkie składniki z mąką, płatkami i otrębami (mąki dodaj tylko tyle, aby masa była ścisła).
2. Uformuj kotleciki i piecz na papierze w piekarniku w 180-200°C do momentu zarumienienia.



Sałatka z awokado



ZJEDZ 1 Z 3 PORCJI

Składniki:

- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Cebula czerwona - 100 g (1 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Sok z cytryny - 18 ml (3 x łyżka)
- Pietruszka natka - 18 g (3 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Oliwa z oliwek - 30 ml (3 x łyżka)
- Ciecierzycza w zalewie - 150 g (1 x puszka)

białko 2,0 g energia 195,1 kcal

Sposób przygotowania:

1. Sparz pomidora gorącą wodą, ściągnij skórkę i pokrój go razem z cebulką oraz awokado.
2. Ciecierzycę opłucz oraz wymieszaj ją z resztą składników w miseczce.
3. Skrop wszystko sokiem z cytryny i oliwą.
4. Przypraw do smaku i dokładnie wymieszaj.

Kanapki z pastą jajeczną



Składniki:

- Jajo kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0.5 x sztuka)
- Ogórek - 40 g (1 x sztuka)
- Pietruszka natka - 12 g (2 x łyżeczka)
- Szcypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)

białko 13,1 g energia 345,5 kcal

Sposób przygotowania:

1. Jajko ugotuj na twardo i rozdrobnij widelcem na pastę.
2. Dodaj startą paprykę, ogórka, pokrojoną na drobno pietruszkę i szczypiorek.
3. Dopraw solą, kurkumą, pieprzem, opcjonalnie możesz dodać papryczkę chilli.
4. Dodaj olej i wymieszaj całość.
5. Posmaruj chleb pastą.

całość 1807 kcal 43 g białka

Lista zakupów

niezbędna do przyrządzenia dań



OWOCE I WARZYWA

PRODUKT	GRAMATURA
Ananas	120 g
Awokado	350 g
Banan	360 g
Batały	500 g
Cebula	120 g
Cebula czerwona	140 g
Cukinia	30 g
Ciecierzycza w zalewie	100 g
Czosnek	15 g
Daktyl suszony	20 g
Dynia	400 g
Fasola czerwona konserwowa	130 g
Figi świeże	70 g
Grejpfrut biały kalifornijski	100 g
Gruszka	200 g
Imbir	10 g
Jabłko	595 g
Jarmuż	10 g
Kalafior	150 g
Maliny	60 g
Mango	140 g
Marchew	147 g
Morele suszone	88 g
Ogórek	40 g
Ogórek kwaszony	180 g
Oliwki czarne	60 g
Papryka czerwona	420 g
Pieczarka świeża	300 g
Pietruszka korzeń	20 g
Pietruszka liście	34,8 g
Pomarańcza	200 g
Pomidor	780 g
Pomidory z puszki	100 g
Rodzyнки suszone	30 g
Rzodkiewka	135 g
Salata	120 g
Seler korzeniowy	20 g
Szczypiorek	30 g
Szpinak	12 g
Truskawki	70 g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	80 g
Ziemniaki	210 g
Śliwki suszone bez pestek	14 g

ZBOŻOWE

PRODUKT	GRAMATURA
Kasza gryczana	80 g
Kasza jaglana	140 g
Kasza jęczmienna, pęczak	80 g
Komosa ryżowa Quinoa	24 g
Makaron spaghetti bezglutenowy	150 g
Musli z owocami suszonymi	40 g
Mąka owsiana pełnoziarnista	107 g
Mąka pszenna typ 2000, pełnoziarnista	135 g
Mąka pszenna typ 500	36 g
Otręby owsiane	7 g
Otręby żytnie	24 g
Płatki gryczane	40 g
Płatki owsiane	90 g
Płatki owsiane górskie	70 g
Ryż brązowy, gotowany	100 g
Ryż jaśminowy	100 g
Skrobia ziemniaczana	30 g

PRZYPRAWY I ZIOŁA

PRODUKT	GRAMATURA
Bazylija suszona	2 g
Cynamon	6 g
Cząber	0,4 g
Mielona papryka chilli	1 g
Mielona słodka papryka	5,4 g
Oregano suszone	1 g
Pieprz czarny mielony	6,4 g
Rozmaryn	5 g
Rozmaryn świeży	0,4 g
Tymianek	5 g
Tymianek świeży	0,4 g

NAPoje

PRODUKT	GRAMATURA
Napój kokosowy bez cukru	220 ml
Napój ryżowy	850 ml
Napój ryżowy naturalny bio	250 ml
Sok cytrynowy	42 ml
Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy	250 ml
Sok marchwiowo-pomarańczowy	250 ml
Sok pomarańczowy	250 ml
Woda	1000 ml



ORZECHY I ZIARNA

PRODUKT	GRAMATURA
Pestki dyni łuskane	30 g
Kakao 16%	10 g
Masło orzechowe	30 g
Migdały w płatkach	10 g
Nasiona chia	30 g
Orzechy nerkowca (bez soli)	60 g
Orzechy włoskie	25 g

INNE

Czekolada gorzka	68 g
Hummus klasyczny	60 g
Jogurt sojowy naturalny	200 g
Miód pszczeli	168 g
Pesto zielone	80 g
Syrop klonowy	20 ml

NABIAŁA

PRODUKT	GRAMATURA
Jaja kurcze całe	168 g
Jogurt naturalny	120 g
Kefir 1,5% tł.	150 g
Ser mozzarella	60 g

TEUSZCZE

Masło ekstra	117 g
Olej rzepakowy	50 ml
Oliwa z oliwek	123 ml

PIECZYWO

Chleb graham	60 g
Chleb żytni pełnoziarnisty	90 g
Chleb żytni razowy	390 g

MIEŚSO I WYROBY MIEŚSNE

Mięso z piersi indyka	130 g
-----------------------	-------



Zawartość *białka* w wybranych produktach



	PRODUKT	MIARA	BIAŁKO	FOSFOR
<i>Fasola, rośliny strączkowe, tofu</i>	Fasola czerwona	1 szklanka	15	251
	Fasola czarna	1 szklanka	15	241
	Fasola Lima	1 szklanka	15	209
	Fasola biała	1 szklanka	16	286
	Soja gotowana	1 szklanka	29	421
	Soja prażona	1 szklanka	61	624
	Słonecznik ziarno	30 g	6	322
Tofu twardy	100 g	6	76	
Tofu jedwabisty	100 g	4	52	
<i>Sery</i>	Ser Cheddar	30 g	7	145
	Ser Mascarpone	2 łyżki stołowe	2	30
	Ser szwajcarski	30 g	8	171
	Serek wiejski	1 szklanka	28	297
	Serek wiejski 1% tłuszczu	1 szklanka	14	151
	Serek wiejski 2% tłuszczu	1 szklanka	31	340
	Serek wiejski 0% tłuszczu	1 szklanka	25	151
<i>Gotowe dania typu „fast food”</i>	Burrito z fasolą lub serem	2 małe	15	180
	Cheeseburger	1 sztuka	28,2	310
	Kanapka z kurczakiem	1 sztuka	29,4	405
	Kanapka z pieczoną wołowiną	1 sztuka	21,5	239
	Smażone krewetki	6 - 8 sztuk	18,9	344
	Deser lodowy	1 mały	5,6	227
	Pizza Pepperoni	1 kawałek	16	222
<i>Mleko i produkty nabiałowe</i>	Jogurt naturalny o obniżonej zawartości tłuszczu 1%	120 g	6	162
	Jogurt naturalny odtłuszczony 0%	120 g	6	177
	Jogurt naturalny 2%	120 g	4	107
	Maślanka	1 szklanka	8	219
	Mleko 2%	1 szklanka	8	232
	Mleko odtłuszczone 0%	1 szklanka	8	247
	Mleko 3,2%	1 szklanka	8	227
	Śmietana 18%	1 łyżka stołowa	1,2	32
	Śmietana 22%	1 szklanka	7	192
	Śmietana 36%	1 szklanka	5	149

<i>Ryby i owoce morza</i>	Halibut	90 g	23	214
	Krab	90 g	19	149
	Krab błękitny	90 g	17	175
	Krewetki	90 g	18	116
	Łosoś	90 g	21	282
	Ostrygi smażone	90 g	13	196
	<i>Mięso, drób, jaja</i>	Cielęcina polędwica	90 g	22
Indyk		90 g	28	210
Jagnięcina polędwica, kotlet		90 g	22	190
Jajo kurze duże		1 sztuka	6	86
Kurczak pierś		90 g	27	196
Kurczak udko		90 g	22	148
Szynka wieprzowa		90 g	19	239
Wątroba wołowa		90 g	23	392
Wieprzowina polędwica		90 g	22	146
Wołowina polędwica	90 g	25	203	
<i>Orzechy, masła orzechowe</i>	Macadamia	30 g	2	56
	Masło orzechowe gładkie	2 łyżki stołowe	8	118
	Masło orzechowe typu „chunky”	2 łyżki stołowe	8	101
	Migdały	30 g	6	139
	Orzechy włoskie	30 g	4	98
	Orzechy ziemne prażone	30 g	8	147
<i>Inne źródła białka</i>	Czekolada deserowa	30 g	1	37
	Czekolada mleczna	1 kostka	3	95
	Herbata parzona bez cukru	1 szklanka	0	2,4
	Kawa parzona z ekspresu	1 szklanka	0	2,3
	Kawa rozpuszczalna sypana	1 łyżeczka	0	4,5
	Lemoniada	1 szklanka	0,3	5
	Piwo	1 szklanka	1	43
	Sprite/7 UP	1 szklanka	0	0
	Coca cola	1 szklanka	0	44

Kuchenne miary domowe

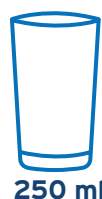
Ile gramów produktów zmieści szklanka?

cukier krystaliczny	240 g
płatki owsiane	110 g
mąka żytnia	115 g
woda	240 g
mleko	250 g
miód	350 g

sól	300 g
pestki z dyni	130 g
kakao	125 g
ryż	240 g
kasza gryczana	180 g
cukier puder	170 g



Ile płynu pomieszczą Twoje szklane naczynia?



Ile gramów produktów pomieści mała i duża łyżka?



14 g	cukier	4 g
10 g	płatki owsiane	5 g
10 g	mąka	3 g
15 g	woda	5 g
15 g	mleko	5 g
21 g	miód	7 g
20 g	masło	7 g
19 g	sól	6,5 g
10g	oliwa	5 g
7 g	kakao	2,5 g
7 g	kawa	2,5 g
15 g	kasza gryczana	-



AKADEMIA ŻYWIENIA W NEFROLOGII

Program edukacyjny realizowany przy współpracy Katedry Żywienia Klinicznego oraz Kliniki Nefrologii, Transplantologii i Chorób Wewnętrznych Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

Przypisy:

1. Ikizler TA, Burrowes JD, Byham-Gray LD i in. Am J Nerki Dis. 2020;76(3) (dodatek 1): S1-S107
2. S. Małgorzewicz, 2, K Ciechanowski, L. Kozłowska, K. Krzanowska, M. Krzanowski, M. Kaczkan, P. Borek, 6, M. Jankowska, B. Rutkowski, A. Dębska-Ślizień "Zasady żywienia w przewlekłej chorobie nerek – stanowisko Grupy Roboczej Polskiego Towarzystwa Nefrologicznego", Forum Nefrologiczne 2019, tom 12, nr 4, 240-278.

Partner:

