



AKADEMIA ŻYWIENIA W NEFROLOGII



Dieta ubogobiałkowa *w przewlekłej chorobie nerek*

Tygodniowy jadłospis
2000 kcal / 30-40 g białka

Dietetyk kliniczny dr Anna Felińczak

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 ubogobiałkowa**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	Salatka z kalarepy i tosty z oliwą	Tosty z pastą z awokado i warzywami	Grzanki z masłem orzechowym i grillowanymi gruszkami	Grzanki z warzywami	Tosty z dipem z bakłażana	Kolorowa bruschetta	Tosty francuskie z dżemem
DRUGIE ŚNIADANIE	Domowy kisiel gruszkowy	Koktajl jagodowy	Koktajl owocowy i biszkopty	Koktajl owocowy i biszkopty	Jogurt z malinami	Pudding z malinami	Salatka z awokado i makaronem
OBIAD	Kurczak z sosem paprykowym i ryżem	Gotowane pulpeciki rybne z ryżem	Makaron z łososiem i szpinakiem	Duszona pierś z kurczaka w warzywach z ryżem	Zupa krem i pieczone placki dyniowe	Pierogi domowe	Makaron aglio e olio
PODWIECZOREK	Koktajl owocowy i biszkopty	Kisiel jabłkowy z bakaliami i biszkopty	Surówka z tartej marchewki	Jogurt z owocami i cynamonem	Kokosowy deser z musem truskawkowym	Zielony deser z chia	Koktajl bananowy
KOLACJA	Naleśniki z musem jagodowym	Naleśniki z musem jagodowym	Zapiekany ryż z jabłkami i cynamonem	Kanapki z serkiem Capresi	Kanapki z twarogiem i dżemem	Caprese z awokado	Kanapki z pastą z awokado
Całkowita zawartość w posilkach	Kalorie: 2028 Białko: 33	Kalorie: 2090 Białko: 33	Kalorie: 2053 Białko: 31	Kalorie: 2012 Białko: 35	Kalorie: 1962 Białko: 34	Kalorie: 2016 Białko: 31	Kalorie: 1991 Białko: 29



Poniedziałek

Sałatka z kalarepy i tosty z oliwą



Składniki:

- Kalarepa - 200 g (1,2 x sztuka)
- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Sok z cytryny - 6 ml (1 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Miód pszczele - 12 g (0,5 x łyżka)
- Bezglutenowy chleb kukurydziany, niskobiałkowy - 30 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 5 ml (0,5 x łyżka)

Sposób przygotowania:

1. Kalarepę i jabłka umyj, obierz i pokrój w kostkę.
2. Dodaj orzechy i całość składników wymieszaj.
3. Skrop sałatkę sokiem z cytryny i miodem, aby nie ściemniała.
4. Pieczywo upiecz w tosterze lub piekarniku na chrupko i skrop oliwą.

białko 7,9 g energia 416,8 kcal

Domowy kisiel gruszkowy



ZJEDZ 1 Z 2 PORCJI

Składniki:

- Woda - 400 ml (1,6 x szklanka)
- Gruszka - 260 g (2 x sztuka)
- Skrobia ziemniaczana - 35 g (1,4 x łyżka)
- Miód pszczele - 25 g (1 x łyżka)
- Sok z cytryny - 6 ml (1 x łyżka)

Sposób przygotowania:

1. W połowie szklanki zimnej wody rozprowadź mąkę ziemniaczaną. Resztę wody zagotuj z pokrojonymi owocami i miodem.
2. Po 1-2 minutach gotowania zmniejsz ogień do minimum i powoli, ciągle mieszając, wlewaj rozprowadzoną mąkę. Gotuj kolejne 1-2 minuty, stale mieszając.
3. Przelej do miseczki.

białko 2,1 g energia 356,9 kcal

Kurczak z sosem paprykowym i ryżem



ZJEDZ 1 Z 2 PORCJI

Składniki:

- Papryka czerwona - 100 g (0,7 x sztuka)
- Bulion warzywny - 100 ml (0,5 x szklanka)
- Ryż niskobiałkowy - 50 g (0,5 x opakowanie)
- Mięso z piersi kurczaka - 50 g (0,5 x kawałek)
- Oliwa z oliwek - 25 ml (2,5 x łyżka)
- Rozmaryn - 2 g (0,5 x łyżeczka)
- Pieprz czarny - 1 g (1 x szczypta)

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj ryż, zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.
2. Paprykę pokrój w kostkę i wrzuc na rozgrzaną patelnię, dodaj rozmaryn, dopraw solą i pieprzem do smaku. Całość zalej bulionem.
3. Duś przez ok. 10 minut pod przykryciem, aż papryka będzie miękka.
4. Kurczaka umyj, osusz i dopraw pieprzem.
5. Następnie, mięso podsmaż na gorącej oliwie.
6. Kurczaka podaj z sosem i ryżem.

białko 12,8 g energia 497,8 kcal



Koktajl owocowy i biszkopty



Składniki:

- Napój ryżowy - 200 ml (0,8 x szklanka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Cynamon - 2 g (0,4 x łyżeczka)
- Biszkopty - 20 g (4 x sztuka)

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj składniki.
2. Do koktajlu możesz przegryźć ulubione biszkopty.

białko 4,0 g energia 293,7 kcal

Naleśniki z musem jagodowym



ZJEDZ 2 Z 10 PORCJI

Składniki:

- Woda - 1000 g (4 x szklanka)
- Naleśnikowo-pierogowa mieszanka niskobiałkowa - 500 g (25 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)
- Cukier - 2 g (0,2 x łyżka)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Czarne jagody - 150 g (1,2 x szklanka)
- Serek homogenizowany 0% tł. - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Miód pszczele - 24 g (1 x łyżka)

Sposób przygotowania:

1. Mieszanke naleśnikowo - pierogową wymieszaj z wodą, szczyptą soli i cukrem.
2. Mieszaj do uzyskania konsystencji bez grudek.
3. Naleśniki usmaż na rozgrzanym oleju, na patelni, z obu stron, do momentu zarumienienia.
4. Serek zblenduj z jagodami i miodem.
5. Każdego naleśnika posmaruj musem jagodowym i zwiń w rulon.

białko 6,2 g energia 473,1 kcal

całość 2038 kcal 33 g białka

Wtorek

ŚNIADANIE

Tosty z pastą z awokado i warzywami



Składniki:

- Ogórek zielony (długi) - 90 g (0,5 x sztuka)
- Bezglutenowy chleb kukurydziany, niskobiałkowy - 90 g (3 x kromka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Serek capresi - 54 g (3 x plaster)
- Rzodkiewka - 30 g (2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 ml (1 x łyżka)

białko 6,5 g energia 604,4 kcal

Sposób przygotowania:

1. Awokado rozgnieć łyżeczką, a uzyskaną pastą posmaruj chleb.
2. Połóż ser, przykryj z wierzchu drugą kromką i wsadź do tostera (lub rozgrzanego do 200°C piekarnika).
3. Zapiecz tosty do momentu zarumienienia.
4. Warzywa pokrój w słupki lub plasterki, wymieszaj i skrop oliwą.

II ŚNIADANIE

Koktajl jagodowy



Składniki:

- Napój kokosowy bez cukru - 200 ml (0,8 x szklanka)
- Czarne jagody - 110 g (0,8 x szklanka)
- Miód pszczeli - 20 g (0,8 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 15 ml (1,5 x łyżka)

białko 1,2 g energia 346,9 kcal

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki razem zblenduj.

OBIAD

Gotowane pulpeciki rybne z ryżem



Składniki:

- Buraki gotowane - 120 g (1 x sztuka)
- Dorsz świeży - 70 g (0,7 x kawałek)
- Marchew - 67 g (1,5 x sztuka)
- Ryż niskobiałkowy PKU - 50 g (1 x porcja)
- Pietruszka korzeń - 50 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 ml (1 x łyżka)

białko 16,5 g energia 417,1 kcal

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj warzywa do miękkości.
2. Ugotuj ryż, zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.
3. Rybę umyj, osusz i zmiel w maszynce do mięsa lub w malakserze.
4. Do masy rybnej dodaj pieprz. Wszystko dokładnie wymieszaj i wyrabiaj kulki wielkości orzecha włoskiego.
5. Gotuj na parze przez 10-15 minut.
6. Pulpeciki podawaj z ryżem i ugotowanymi warzywami. Gotową potrawę skrop oliwą.

! Dla zmniejszenia zawartości sodu i potasu w diecie stosuje się tzw. podwójne gotowanie. Warzywa należy najpierw obrać, drobno pokroić i namoczyć przez pół godziny we wrzątku, następnie kilka razy przepłukać i ugotować w nieosolonej wodzie.



Kisiel jabłkowy z bakaliami i biszkopty



Składniki:

- Woda - 100 ml (0,4 x szklanka)
- Jabłko - 100 g (0,7 x sztuka)
- Rodzynki suszone - 15 g (1 x łyżka)
- Daktyle suszone - 10 g (2 x sztuka)
- Cukier trzcinowy - 10 g (2 x łyżeczka)
- Skrobia ziemniaczana - 5 g (0,2 x łyżka)

białko 2,5 g energia 237,5 kcal

Sposób przygotowania:

1. Umyte i obrane jabłko zetrzyj na tarce o małych oczkach.
2. Zagotuj 2/3 wody i wrzuć do niej utarte jabłko.
3. W pozostałej wodzie rozprowadź mąkę ziemniaczaną i wlej ją do garnka z jabłkiem. Całość doprowadź do wrzenia i gotuj jeszcze chwilę, ciągle mieszając.
4. Przełóż do miseczki, dodaj pokrojone bakalie.
5. Do kisielu możesz przegryźć ulubione biszkopty.

Naleśniki z musem jagodowym



Potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz w jadłospisie w poniedziałku.

Sposób przygotowania:

1. Odgrzej przygotowaną potrawę.

białko 6,2 g energia 473,1 kcal

całość 2079 kcal 33 g białka

PODWIECZOREK

KOLACJA

Grzanki z masłem orzechowym i grillowanymi gruszkami



Składniki:

- Gruszka - 130 g (1 x sztuka)
- Bezglutenowy chleb kukurydziany, niskobiałkowy - 60 g (2 x kromka)
- Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)
- Sok z cytryny - 6 ml (1 x łyżka)
- Mięta świeża - 1 g (1 x łyżka)

Sposób przygotowania:

1. Gruszki pokrój w plastry, skrop sokiem z cytryny i zgrilluj na patelni.
2. Pieczywo opiecz w tosterze lub piekarniku na chrupko.
3. Posmaruj tosty masłem orzechowym, a na wierzchu połóż grillowane gruszki.
4. Udekoruj świeżym listkiem mięty.

białko 7,8 g energia 410,9 kcal

Koktajl owocowy i biszkopty



Składniki:

- Napój kokosowy bez cukru - 220 ml (1 x szklanka)
- Mango - 140 g (0,5 x sztuka)
- Banan - 60 g (0,5 x sztuka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
- Nasiona chia - 5 g (1 x łyżeczka)
- Biszkopty - 10 g (2 x sztuka)

Sposób przygotowania:

1. Obierz banana, pozbądź się pestki i skórki z mango, następnie umieść wszystkie składniki w blenderze i miksuj krótką chwilę.
2. Do koktajlu możesz przegryźć ulubione biszkopty.

białko 4,6 g energia 371,1 kcal

Makaron z łososiem i szpinakiem



Składniki:

- Bezglutenowy makaron, niskobiałkowy - 100 g (1,4 x szklanka)
- Szpinak - 100 g (4 x garść)
- Łosoś świeży - 60 g (0,6 x kawałek)
- Olej rzepakowy - 15 ml (1,5 x łyżka)
- Natka pietruszki - 6 g (1 x łyżeczka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj al dente, zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.
2. Szpinak podsmaż na oleju z przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
3. Dodaj pokrojonego w paski łososia. Gdy łosoś będzie lekko podsmażony, dodaj ugotowany makaron.
4. Danie przełóż na talerz i posyp posiekaną natką pietruszki.

białko 15,4 g energia 636,7 kcal



Surówka z tartej marchewki



Składniki:

- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Sok z cytryny - 15 ml (1,5 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)

Sposób przygotowania:

1. Marchew i jabłko obierz, a następnie zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
2. Sok z cytryny wymieszaj z olejem.
3. Starte jabłko i marchew polej przygotowanym dressingiem.

białko 1,3 g energia 195,8 kcal

Zapiekany ryż z jabłkami i cynamonem



Składniki:

- Jabłko - 225 g (1,5 x sztuka)
- Jogurt kokosowy - 80 g (0,5 x opakowanie)
- Ryż niskobiałkowy - 50 g (1 x porcja)
- Cukier trzcinowy - 5 g (1 x łyżeczka)
- Masło - 5 g (1 x łyżeczka)
- Cukier wanilinowy - 2 g (0,5 x łyżeczka)
- Cynamon - 1 g (0,2 x łyżeczka)

Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotuj, zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.
2. Jabłka obierz, usuń nasiona i zetrzyj na tartce na grubych oczkach. Następnie skrop sokiem z cytryny i dodaj cynamon, cukier i cukier wanilinowy.
3. Naczynie żaroodporne posmaruj masłem i wyłóż naprzemiennie: warstwę ryżu, warstwę jabłek, a na koniec znów ryż.
4. Zapiecz w piekarniku do zarumienienia przez 30 minut w temperaturze 180°C.
5. Po wyjęciu, całość posyp cukrem i cynamonem oraz polej jogurtem kokosowym.

białko 1,8 g energia 438,8 kcal

całość 2053 kcal 31 g białka

Czwartek

Grzanki z warzywami

Składniki:

- Papryka zielona - 140 g (1 x sztuka)
- Bezglutenowy chleb kukurydziany, niskobiałkowy - 90 g (3 x kromka)
- Sałata lodowa - 60 g (3 x liść)
- Rzodkiewka - 30 g (2 x sztuka)
- Szynka parzona - 20 g (1 x plaster)
- Margaryna Flora - 10 g (0,5 x łyżka)

białko 5,9 g energia 347,9 kcal



Sposób przygotowania:

1. Pieczywo upiecz w tosterze lub piekarniku na chrupko.
2. Warzywa pokrój w plasterki.
3. Grzanki posmaruj margaryną, połóż na każdą plasterkę szynki i plastry warzyw.

Koktajl owocowy z chia

Składniki:

- Napój kokosowy bez cukru - 220 ml (1 x szklanka)
- Mango - 140 g (0,5 x sztuka)
- Banan - 60 g (0,5 x sztuka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
- Nasiona chia - 5 g (1 x łyżeczka)
- Biszkopty - 10 g (2 x sztuka)

białko 4,6 g energia 371,1 kcal



Sposób przygotowania:

1. Obierz banana, pozbądź się pestki i skórki z mango, następnie umieść wszystkie składniki w blenderze i miksuj krótką chwilę.
2. Do koktajlu możesz przegryźć ulubione biszkopty.

Duszona pierś kurczaka w warzywach z ryżem

Składniki:

- Ryż niskobiałkowy PKU - 50 g (0,5 x opakowanie)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Mięso z piersi z kurczaka - 50 g (0,5 x kawałek)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 30 ml (3 x łyżka)
- Ziele angielskie - 3 g (3 x sztuka)
- Pieprz czarny - 1 g (1 x szczypta)
- Majeranek - 1 g (1 x szczypta)
- Liść laurowy - 1 g (1 x listek)
- Tymianek - 1 g (1 x szczypta)

białko 12,8 g energia 546,8 kcal



Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotuj, zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.
2. Mięso pokrój w kostkę, a warzywa w słupki.
3. Na oleju zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę.
4. Dodaj przyprawy i pół szklanki wody.
5. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut.
6. Danie podawaj z ryżem.



Jogurt z owocami i cynamonem

Składniki:

- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Jogurt naturalny 2% tł. - 100 g (5 x łyżka)
- Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
- Miód pszczele - 12 g (0,5 x łyżka)
- Cynamon - 1 g (0,2 x łyżeczka)

białko 7,3 g energia 398,6 kcal



Sposób przygotowania:

1. Jabłko obierz, pozbądź się pestek i pokrój w drobną kostkę.
2. Całość składników wymieszaj ze sobą i polej miodem.

Kanapki z Serkiem Capresi

Składniki:

- Ogórek zielony - 150 g (0,8 x sztuka)
- Bezglutenowy chleb kukurydziany, niskobiałkowy - 90 g (3 x kromka)
- Serek capresi - 72 g (4 x plaster)
- Rzodkiewka - 45 g (3 x sztuka)
- Sałata - 30 g (6 x liść)
- Margaryna - 20 g (1 x łyżka)

białko 6,1 g energia 538,3 kcal



Sposób przygotowania:

1. Kanapki posmaruj margaryną, połóż na nich liście sałaty, pokrojonego w plasterki ogórka oraz plastry sera.
2. Zjedz z rzodkiewką.

całość 2062 kcal 49 g białka

Tosty z dipem z bakłażana



Składniki:

- Bakłażan - 110 g (0,6 x sztuka)
- Bezglutenowy chleb kukurydziany, niskobiałkowy - 90 g (3 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 10 ml (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Natka pietruszka - 5 g (0,8 x łyżeczka)
- Sok z cytryny - 5 ml (0,8 x łyżeczka)
- Szcypiorek - 4 g (0,8 x łyżeczka)
- Kurkuma - 3 g (0,6 x łyżeczka)
- Pieprz biały - 3 g (3 x szczypta)

białko 2,9 g energia 379,9 kcal

Sposób przygotowania:

1. Bakłażana pokrój w cienkie plastry. Smaż na łyżeczce oliwy na rozgrzanej patelni, aż skórka zacznie brązowieć.
2. Zdejmij z patelni i zetrzyj w robocie kuchennym na gładką masę. Stopniowo dodawaj resztę oliwy, szczypiorek, przeciśnięty przez praskę czosnek i sok z cytryny.
3. Przypraw kurkumą i pieprzem. Całość dokładnie wymieszaj i posyp natką pietruszki.
4. Pieczywo opiecz w tosterze lub piekarniku na chrupko.
5. Tosty zjedz z dipem.

Jogurt z malinami



Składniki:

- Jogurt kokosowy - 160 g (1 x opakowanie)
- Maliny - 120 g (2 x garść)
- Wiórki kokosowe - 6 g (1 x łyżka)

białko 7,4g energia 306,2 kcal

Sposób przygotowania:

1. Jogurt wymieszaj z owocami i wiórkami.

Zupa krem i pieczone placki dyniowe



Składniki:

ZUPA KREM Z DYNIE I MARCHWI

- Dynia - 70 g (0,4 x kawałek)
- Por - 50 g (0,4 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 20 ml (2 x łyżka)
- Natka pietruszki - 6 g (1 x łyżeczka)
- Pieprz czarny - 1 g (1 x szczypta)
- Liść laurowy - 1 g (1 x listek)
- Ziele angielskie - 1 g (1 x sztuka)

PLACKI DYNIOWE

- Dynia - 120 g (0,6 x kawałek)
- Seler korzeniowy - 70 g (1,2 x plaster)
- Mąka ryżowa - 40 g (4 x łyżka)
- Natka pietruszki - 30 g (5 x łyżeczka)
- Jaja kurze - 28 g (1 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)
- Pieprz czarny - 2 g (2 x szczypta)

białko 4,3 g energia 608,3 kcal

Sposób przygotowania:

1. Warzywa pokrój w kostkę i podduś na oleju. Dodaj około 250 ml wody oraz przyprawę.
 2. Gotuj, aż warzywa będą miękkie.
 3. Zupę zmiksuj na gładki krem.
 4. Podawaj z posiekaną natką pietruszki.
1. Dynię i seler zetrzyj na grubych oczkach lub używając malaksery.
 2. Do startych warzyw dodaj jajko oraz mąkę i wymieszaj.
 3. Formuj okrągłe placuszki (jeśli będą za rzadkie możesz dodać więcej mąki) i rozkładaj je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
 4. Piecz w temperaturze 180°C przez ok. 30 - 40 minut (pod koniec pieczenia możesz je obrócić na drugą stronę).



Kokosowy deser z mussem truskawkowym



Składniki:

- Jogurt kokosowy - 160 g (1 x opakowanie)
- Truskawki - 70 g (1 x garść)
- Miód pszczele - 24 g (1 x łyżka)

białko 2,0 g energia 251,7 kcal

Sposób przygotowania:

1. Truskawki zmiksuj z miodem.
2. Jogurt kokosowy wymieszaj z przygotowanym mussem.

Kanapki z twarogiem i dżemem



Składniki:

- Bezglutenowy chleb kukurydziany, niskobiałkowy - 90 g (3 x kromka)
- Ser twarogowy półtłusty - 60 g (1,2 x plaster)
- Dżem morelowy, niskosłodzony - 45 g (3 x łyżeczka)
- Margaryna - 10 g (0,5 x łyżka)

białko 7,2 g energia 415,5 kcal

Sposób przygotowania:

1. Chleb posmaruj margaryną.
2. Twaróg podziel na cienkie plastry i połóż na kromkach.
3. Na każdą kanapkę nałóż łyżeczkę dżemu.

całość 1961,6 kcal 33,8 g białka

Kolorowa bruschetta



Składniki:

- Bezglutenowy chleb kukurydziany, niskobiałkowy - 90 g (3 x kromka)
- Papryka żółta lub pomarańczowa - 70 g (0,5 x sztuka)
- Pomidor - 60 g (0,5 x sztuka)
- Pieczarka - 60 g (3 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 ml (2 x łyżka)
- Oregano suszone - 1 g (0,3 x łyżeczka)
- Pieprz czarny - 1 g (1 x szczypta)

białko 3,6 g energia 461,3 kcal

Sposób przygotowania:

1. Pomidory obierz ze skórki. Paprykę i pieczarki pokrój na drobne kawałki.
2. Rozgrzej oliwę na patelni i usmaż pokrojone warzywa. Składniki połóż na chleb i przypraw oregano.
3. Tak przygotowane pieczywo włóż do piekarnika nagrzanego do 180°C na 5 minut.



Pudding z malinami



Składniki:

- Maliny - 150 g (2,5 x garść)
- Napój ryżowy - 100 ml (0,4 x szklanka)
- Miód pszczeni - 24 g (1 x łyżka)
- Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)
- Nasiona chia - 5 g (1 x łyżeczka)

białko 5,3 g energia 271,4 kcal

Sposób przygotowania:

1. Napój ryżowy zmiksuj z malinami i miodem, wsyp chia i wymieszaj.
2. Przelej pudding do słoiczka i posyp migdałami. Odstaw do lodówki na około 30 minut, aby nasiona chia napęczniały.

Pierogi domowe



ZJEDZ 1 Z 3 PORCJI

Składniki:

- Naleśnikowo-pierogowa mieszanka nisko-białkowa - 240 g (25 x łyżka)
- Ziemniaki - 140 g (2 x sztuka)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Olej rzepakowy - 20 ml (2 x łyżka)
- Pieprz czarny - 2 g (2 x szczypta)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Woda - 150 ml (0,6 x szklanka)

białko 8,0 g energia 425,4 kcal

Sposób przygotowania :

1. Z mąki usyp kopczyk i zrób w nim dołek, do którego dodawaj partiami gorącą wodę i wyrabiaj ciasto rękoma do momentu uzyskania elastycznej konsystencji.
2. Cebulę pokrój drobno i zeszklij na oleju.
3. Ziemniaki ugotuj do miękkości i przetrzyj z twarogiem przez praskę.
4. Do masy ziemniaczanej dodaj cebulę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
5. Ciasto pierogowe rozwałkuj na grubość około 2 - 3 mm i wytnij szklanką krążki.
6. Na każdy krążek wyłóż łyżkę masy ziemniaczanej i zlep dokładnie brzegi pierogów.
7. Pierogi wrzucaj na osolony wrzątek z dodatkiem oleju.
8. Gotuj przez ok. 1 minutę od momentu wypłynięcia pierogów na powierzchnię.

Zielony deser z chia



Składniki:

- Jogurt kokosowy - 160 g (1 x opakowanie)
- Gruszka - 130 g (1 x sztuka)
- Kiwi - 75 g (1 x sztuka)
- Nasiona chia - 5 g (1 x łyżeczka)

białko 3,7 g energia 296,7 kcal

Sposób przygotowania:

1. Jogurt pomieszaj z nasionami chia. Odstaw do lodówki, aby nasiona napęczniały.
2. Pokrój owoce. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.
3. Wierzch słodzonego deseru wyłóż owocowym musem.

Caprese z awokado



Składniki:

- Bezglutenowy chleb kukurydziany, niskobiałkowy - 90 g (3 x kromka)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Pomidor - 60 g (0,5 x sztuka)
- Ser mozzarella - 35 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 ml (1 x łyżka)
- Bazylia - 10 g (10 x listek)
- Sok z cytryny - 6 ml (1 x łyżka)
- Pieprz czarny - 1 g (1 x szczypta)

białko 10,5 g energia 561,4 kcal

Sposób przygotowania:

1. Awokado obierz, pokrój w kostkę, skrop sokiem z cytryny i lekko przypraw pieprzem.
2. Pomidora i ser mozzarella pokrój w kostkę, dodaj do awokado. Posyp listkami bazylii i polej oliwą.
3. Podawaj z pieczywem.

całość 2016,2 kcal 31,1 g białka

Tosty francuskie z dżemem



Składniki:

- Bezglutenowy chleb kukurydziany, niskobiałkowy - 90 g (3 x kromka)
- Dżem pomarańczowy, niskosłodzony - 60 g (4 x łyżeczka)
- Jaja kurze - 55 g (1 x sztuka)
- Napój ryżowy - 30 ml (0,1 x szklanka)
- Olej kokosowy, stały - 20 g (1 x łyżka)

Sposób przygotowania:

1. Roztrzep jajko z mlekiem.
2. Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Namocz kromki w mleku i jajku.
3. Chleb usmaż na patelni na złoty kolor z obu stron.
4. Usmażone kromki posmaruj dżemem pomarańczowym.

białko 7,6 g energia 594,7 kcal

Sałatka z awokado i makaronem



Składniki:

- Sałata lodowa - 50 g (2,5 x liść)
- Awokado - 50 g (0,4 x sztuka)
- Makaron niskobiałkowy - 50 g (0,7 x szklanka)
- Rzodkiewka - 30 g (2 x sztuka)
- Ser mozzarella - 15 g (1 x kawałek)
- Pieprz czarny - 2 g (2 x szczypta)

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj al dente, zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Sałatę lodową umyj, osusz i porwij na kawałki.
3. Dodaj pokrojone w kostkę awokado, mozzarellę oraz plasterki rzodkiewek.
4. Wszystko razem wymieszaj i posyp świeżo zmielonym pieprzem.

białko 5,7 g energia 314,0 kcal

Makaron aglio e olio



Składniki:

- Makaron niskobiałkowy - 80 g (1,1 x szklanka)
- Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 15 ml (1,5 x łyżka)
- Pieprz czarny - 3 g (3 x szczypta)
- Bazylia - 3 g (3 x liść)
- Czosnek - 20 g (5 x ząbek)

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj al dente, zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź i przełóż do miski.
2. Rozgrzej na patelni oliwę z płuwającymi w niej całymi ząbkami czosnku, ale nie doprowadzaj jej do skwierczenia. Następnie wyjmij ząbki czosnku i wlej oliwę do ciepłego makaronu.
3. Wymieszaj makaron przy użyciu dwóch widelców, dodaj świeżo zmielonego pieprzu oraz sól. Zamiast czosnku możesz użyć papryczki chilli, jeżeli lubisz ostry smak.
4. Na wierzch poukładaj przekrojone na pół pomidorki koktajlowe.

białko 1,3 g energia 435,6 kcal



Koktajl bananowy



Składniki:

- Maślanka 0,5 % tł. - 250 ml (1 x szklanka)
- Borówki amerykańskie - 100 g (2 x garść)
- Banan - 60 g (0,5 x sztuka)
- Sok z cytryny - 6 ml (1 x łyżka)

Sposób przygotowania:

1. Banana obierz ze skórki, pokrój, przełóż do blendera i zmiksuj z resztą składników na gładką masę.
2. Koktajl przelej do szklanki. Pij schłodzony.

białko 9,8 g energia 209,5 kcal

Kanapki z pastą awokado



Składniki:

- Bezglutenowy chleb kukurydziany, niskobiałkowy - 90 g (3 x kromka)
- Awokado - 60 g (0,4 x sztuka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Ogórek zielony - 12 g (0,3 x sztuka)
- Sałata - 10 g (2 x liść)
- Sok z cytryny - 6 ml (1 x łyżka)

Sposób przygotowania:

1. Awokado rozgnieć widelcem i wymieszaj z pokruszonymi orzechami i z sokiem z cytryny.
2. Posmaruj pastą kanapki i podawaj ze świeżymi warzywami.

białko 4,2 g energia 436,8 kcal

całość 1990,6 kcal 28,6 g białka

Lista zakupów

niezbędna do przyrządzenia dań



PRODUKT	GRAMATURA	PRODUKT	GRAMATURA
OWOCE I WARZYWA		ZBOŻOWE	
Jabłko	775 g	Naleśnikowo-pierogowa mieszanka niskobiałkowa	740 g
Gruszka	520 g	Makaron niskobiałkowy	230 g
Awokado	300 g	Ryż niskobiałkowy	200 g
Banan	300 g	Biszkopty	55 g
Mango	280 g	Mąka ryżowa	40 g
Czarne jagody	260 g	Skrobia ziemniaczana	40 g
Ogórek zielony	250 g	Płatki owsiane	30 g
Papryka, różne kolory	380 g	PRZYPRAWY I ZIOŁA	
Cebula	225 g	Pieprz czarny	17 g
Marchew	202 g	Cynamon	14 g
Kalarepa	200 g	Ziele angielskie	4 g
Dynia	190 g	Kurkuma	3 g
Maliny	150 g	Pieprz biały	3 g
Ziemniaki	140 g	Liść laurowy	2 g
Rzodkiewka	135 g	Rozmaryn	2 g
Buraki	120 g	Sól biała	2 g
Pomidor	120 g	Majeranek	1 g
Bakłażan	110 g	Oregano	1 g
Salata lodowa	110 g	Tymianek	1 g
Borówki amerykańskie	100 g	Bazylija	13 g
Cytryna	100 g	Mięta	1 g
Szpinak	100 g	NAPOJE	
Pomidory koktajlowe	80 g	Woda	1650 ml
Kiwi	75 g	Napój kokosowy	640 ml
Seler	70 g	Napój ryżowy	330 ml
Truskawki	70 g	Sok z cytryny	32 ml
Pieczarka	60 g	INNE	
Pietruszka	50 g	Jogurt kokosowy	400 g
Por	50 g	Miód pszczeli	141 g
Natka Pietruszki	47 g	Bulion warzywny	100 g
Salata	40 g	Dżem pomarańczowy, niskosłodzony	60 g
Rodzynki	15 g	Dżem morelowy, niskosłodzony	45 g
Czosnek	10 g	Cukier trzcinowy	15 g
Daktyle	10 g	Cukier	2 g
Szczypiorek	4 g	Cukier wanilinowy	2 g
TŁUSZCZE		NABIAŁ	
Olej rzepakowy	130 ml	Maślanka 0,5% tłuszczu	250 g
Oliwa z oliwek	105 ml	Serek capresi	126 g
Margaryna	40 g	Ser twarogowy półtłusty	110 g
Olej kokosowy	20 g	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	100 g
Masło ekstra	5 g	Ser twarogowy półtłusty	100 g
		Serek homogenizowany 0% tłuszczu	100 g
		Jaja kurze	83 g
		Ser mozzarella	50 g

PRODUKT	GRAMATURA	PRODUKT	GRAMATURA
ORZECHY I ZIARNA		MIEŚO I WYROBY MIEŚNE	
Masło orzechowe	30 g	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g
Orzechy włoskie	30 g	Szynka parzona	20 g
Nasiona chia	20 g	RYBY I OWOCE MORZA	
Migdały w płatkach	10 g	Dorsz	70 g
PIECZYWO		Łosoś	60 g
Bezglutenowy chleb kukurydziany niskobiałkowy	960 g		

Zalecenia ogólne dotyczące realizacji programu żywieniowego

1. W jadłospisie znajdują się konkretne propozycje posiłku, o wyznaczonych godzinach. Rozbieżność czasowa pomiędzy wyznaczoną, a rzeczywistą godziną posiłku nie powinna wynosić więcej niż 30-40 minut.
2. Im dokładniej będziesz przestrzegać godzin posiłków, tym wydajniej będzie pracował Twój organizm.
3. W każdym posiłku są podane: nazwa produktu, jego waga oraz ewentualnie przelicznik ilościowy (np. kromka, łyżeczka, sztuka, itp.). Najlepiej jednak, jeżeli na początku zważysz swoje produkty, aby w późniejszych etapach intuicyjnie dobierać wielkość porcji.
4. Podana waga produktów - jeśli nie podano inaczej - dotyczy wagi produktu przed obróbką termiczną, tj. na surowo, przed ugotowaniem.
5. Napojów typu kawa/ herbata sok nie uwzględniono w jadłospisie, ponieważ te produkty nie dostarczają dodatkowych kalorii. Nie rezygnuj z przyjmowania płynów.
6. W ciągu dnia należy wypić od 2 do 2,5 litra płynów (woda, herbata zielona, czerwona, owocowa). Pamiętaj o wypianiu płynów często w małych ilościach w tym pomiędzy posiłkami.
7. Uważaj na ilość dodawanych przypraw - trzymaj się wskazówek opisanych w programie.
8. Twoja reakcja na dietę może być różna. Możesz odczuwać, że przygotowane posiłki są zbyt obfite lub zbyt mało kaloryczne. Nie przejmuj się tym i staraj się wytrwać w przyjętych założeniach.
9. Wszystkie odstępstwa od planu żywieniowego najlepiej zanotuj w dzienniczku żywieniowym i omów na wizycie kontrolnej u swojego dietetyka.



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 twarde	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 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 połówka	90 g	22
Indyk		90 g	28	210
Jagnięcina połówka, 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 połówka		90 g	22	146
Wołowina połówka	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?



250 ml



300 ml

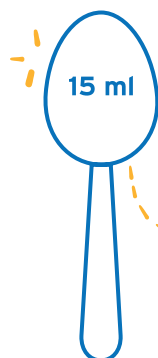


170 ml



50 ml

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 z Katedrą Żywienia Klinicznego oraz z Kliniką Nefrologii, Transplantologii i Chorób Wewnętrznych Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

Przypisy:

- Ikizler TA, Burrowes JD, Byham-Gray LD i in. Am J Nerk Dis. 2020;76(3) (dodatek 1): S1-S107
- 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:



**FRESenius
KABI**
caring for life