



# AKADEMIA ŻYWIENIA W NEFROLOGII



## Dieta ubogobiałkowa *w przewlekłej chorobie nerek*

*Tygodniowy jadłospis*  
*2000 kcal / 45-55 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**<sup>1-2</sup>.  
Pod kontrolą lekarza i z pomocą wykwalifikowanego dietetyka poznasz jej zasady.



## Na co zwrócić uwagę?

- ↓ Ogranicz spożycie białka<sup>1-2</sup>
- ↓ Ogranicz spożycie fosforanów, potasu i sodu (soli)<sup>1-2</sup>
- ↑ Dostarczaj w diecie odpowiednią ilość kalorii<sup>1-2</sup>
- ↑ Zadbaj o właściwy poziom wapnia<sup>1-2</sup>



*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
<b>ŚNIADANIE</b>	Owsianka z ananasem	Kanapki i surówka z jabłkiem	Kanapki i surówka z kapusty pekińskiej	Korzenna ryżanka z gruszką	Rogaliki maślane z dżemem	Owsianka z owocami i orzechami	Kokosowa kasza manna z owocami
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	Krem brokułowy z grzankami	Krem brokułowy z grzankami	Koktajl owsiano-ryżowy	Bułeczki pszenne z twarogiem i dżemem	Jogurt z malinami	Serek ricotta z malinami	Surówka z marchewką i orzechami
<b>OBIAD</b>	Pierogi domowe	Pierogi domowe	Makaron pesto z ciecierzycą	Wegetariańskie leczo z makaronem	Grillowany łosoś z ziemniakami	Makaron z zielonym pesto i pomidorkami	Kurczak w warzywach z ziemniakami
<b>PODWIECZOREK</b>	Owoce w galaretkę	Jogurt z owocami	Salatka z kurczakiem i mango	Kanapki włoskie	Smoothie z ananasa i natki pietruszki	Tosty z awokado	Kanapki z serem i sałatą
<b>KOLACJA</b>	Jajecznica ze szpinakiem	Salatka z awokado i makaronem	Ryż z jabłkiem	Carpaccio z buraków, rukoli i twarogu	Kanapki z hummusem	Salatka warzywna z ryżem	Makaron z sosem malinowym
<b>Całkowita zawartość w porcjach</b>	<b>Kalorie: 2056</b> <b>Białko: 54</b>	<b>Kalorie: 2073</b> <b>Białko: 51</b>	<b>Kalorie: 2036</b> <b>Białko: 49</b>	<b>Kalorie: 2062</b> <b>Białko: 49</b>	<b>Kalorie: 2020</b> <b>Białko: 52</b>	<b>Kalorie: 2044</b> <b>Białko: 48</b>	<b>Kalorie: 1998</b> <b>Białko: 51</b>





# Poniedziałek

## Owsianka z ananasem

### Składniki:

- Ananas - 240 g (3 x plaster)
- Jogurt kokosowy - 80 g (0,5 x opakowanie)
- Jogurt naturalny 2% - 80 g (4 x łyżka)
- Płatki owsiane bezglutenowe - 30 g (3 x łyżka)
- Wiórki kokosowe - 6 g (1 x łyżka)

białko 8,5 g energia 405,8 kcal



### Sposób przygotowania:

1. Płatki owsiane wsyp do miski i zalej odrobiną wrzątku do poziomu płatków. Poczekaj ok. 5 minut, aż płatki zmiękną.
2. Ananasa pokrój na mniejsze kawałki.
3. Wszystkie składniki dodaj do miski i wymieszaj.

## Krem brokułowy z grzankami

### ZJEDZ 1 Z 2 PORCJI

#### Składniki:

- Bulion warzywny - 500 ml (2 x szklanka)
- Brokuły - 300 g (0,6 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 ml (2 x łyżka)
- Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)
- Czosnek - 10 g (2 x ząbek)

#### GRZANKI

- Chleb żytni jasny - 30 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 10 ml (1 x łyżka)
- Bazylia - 5 g (5 x liść)

białko 8,7 g energia 383,1 kcal



### Sposób przygotowania:

1. Brokuła podziel na mniejsze fragmenty, czosnek obierz i wyciśnij przez praskę.
2. Do gotowego bulionu dodaj brokuła i czosnek, gotuj, aż brokuł będzie miękki.
3. Dopraw do smaku naturalnymi przyprawami.
4. Zmiksuj zupę na krem i wymieszaj z oliwą. Posyp płatkami migdałowymi.
5. Podaj z pieczywem.

1. Bazylię posiekaj i wymieszaj z oliwą.
2. Pieczywo opiecz w tosterze lub piekarniku na chrupko.
3. Rozsmaruj oliwę bazyliową na grzankach.

## Pierogi domowe

### ZJEDZ 1 Z 2 PORCJI

#### Składniki:

- Ziemniaki - 140 g (2 x sztuka)
- Mąka pszenna typ 500 - 120 g (10 x łyżka)
- Mąka ryżowa - 100 g (10 x łyżka)
- Ser twarogowy półtłusty - 60 g (0,3 x opakowanie)
- Cebula - 150 g (1,5 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 30 ml (3 x łyżka)
- Pieprz czarny - 2 g (2 x szczypta)
- Kurkuma - 5 g (1 x łyżeczka)
- Woda - 150 ml (0,6 x szklanka)

białko 18 g energia 642,8 kcal



### Sposób przygotowania:

1. Z mąki usyp kopczyk i zrób w nim dołek, do którego dodawaj partiami gorącą wodę (ok. 150 ml) i wgniataj ciasto, do momentu, kiedy będzie odchodzić od palców.
2. Cebule pokrój drobno i zeszklij na oleju. Ziemniaki ugotuj do miękkości.
3. Twaróg i ugotowane ziemniaki przetrzyj przez praskę i dodaj do nich połowę usmażonej cebuli.
4. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
5. Ciasto pierogowe rozwałkuj na grubość ok. 2 - 3 mm i wycinaj szklanką krążki.
6. Na każdy krążek nałóż łyżkę farszu, złóż na pół i zlep dokładnie brzegi pierogów.
7. Ulepione pierogi wrzucaj na wrzątek z dodatkiem oleju.
8. Gotuj przez ok. 1 minutę, od momentu wypłynięcia na powierzchnię.
9. Resztą usmażonej cebuli z tłuszczem i kurkumą polej ugotowane pierogi.



## Owoce w galaretkce

### Składniki:

- Truskawki - 70 g (1 x garść)
- Maliny - 60 g (1 x garść)
- Porzeczki czerwone - 50 g (1 x garść)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x garść)
- Galaretkka owocowa w proszku - 38 g (0,5 x opakowanie)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 20 g (1 x łyżka)

białko 6,1 g energia 257,2 kcal



### Sposób przygotowania:

1. Przygotuj galaretkę, zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Owoce umyj i przesyp do jednej miseczki, zalej galaretką i odstaw do wystygnięcia.
3. Na wierzch deseru nałóż łyżeczkę jogurtu.

## Jajecznica ze szpinakiem

### Składniki:

- Chleb żytni jasny - 90 g (3 x kromka)
- Szpinak - 75 g (3 x garść)
- Pomidor - 60 g (0,5 x sztuka)
- Jaja kurze - 56 g (1 x sztuka)
- Masło - 10 g (2 x łyżeczka)

białko 12,9 g energia 366,9 kcal



### Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej masło na patelni i dodaj świeży szpinak.
2. Wbij jajko i wymieszaj. Smaż, aż jajko lekko się zetnie.
3. Pomidora pokrój na plastry i połóż na kromce pieczywa posmarowanej masłem.
4. Jajecznice zjedz z pieczywem.

całość 2056 kcal 54 g białka



### Kanapki i surówka z jabłkiem



#### Składniki:

- Pomarańcza - 100 g (0,5 x sztuka)
- Jabłko - 75 g (0,5 x sztuka)
- Por - 42 g (0,3 x sztuka)
- Sałata - 10 g (2 x liść)
- Syrop klonowy - 5 ml (0,5 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 ml (0,5 x łyżka)
- Koper - 5 g (1 x pęczek)
- Pieprz biały - 2 g (2 x szczypta)
- Chleb żytni jasny - 60 g (2 x kromka)
- Serek capresi - 30 g (1,7 x plaster)
- Margaryna - 25 g (5 x łyżeczka)

#### Sposób przygotowania:

1. Umytą sałatę drobno posiekaj.
2. Jabłko (ze skórką) zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
3. Pora i koperek drobno posiekaj. Jabłko, pora i koperek przełóż do miski z sałatą.
4. Sok z pomarańczy wyciśnij do naczynia. Dodaj syrop i oliwę i dokładnie wymieszaj.
5. Polej sosem przygotowaną sałatę, wymieszaj i dopraw pieprzem. Odstaw do lodówki na co najmniej 30 min.
6. Surówkę zjedz z pieczywem, z którego możesz przygotować grzanki w tosterze lub piekarniku.
7. Na posmarowany masłem chleb połóż plasterki sera capresi.

białko 6,6 g energia 462,8 kcal

### Zupa brokułowa



#### Składniki:

Potrava powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz w jadłospisie z poniedziałku.

#### Sposób przygotowania:

1. Odgrzej przygotowaną potrawę.

białko 8,7 g energia 383,1 kcal

### Pierogi domowe z cebulką



#### Składniki:

Potrava powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz w jadłospisie z poniedziałku.

#### Sposób przygotowania:

1. Odgrzej przygotowaną potrawę.

białko 18 g energia 642,8 kcal



### Jogurt z owocami



#### Składniki:

- Nektarynka - 100 g (1 x sztuka)
- Jogurt kokosowy - 80 g (0,5 x opakowanie)
- Maliny - 60 g (1 x garść)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50 g (2,5 x łyżka)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x garść)
- Kakao 16% - 5 g (0,5 x łyżka)

#### Sposób przygotowania:

1. Owoce pokrój na drobne cząstki.
2. Wymieszaj je z jogurtem i posyp kakao.

białko 5,7 g energia 233,3 kcal

### Sałatka z awokado i makaronem



#### Składniki:

- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Sałata - 50 g (10 x liść)
- Makaron bezglutenowy - 40 g (0,5 x szklanka)
- Rzodkiewka - 30 g (2 x sztuka)
- Ser mozzarella - 30 g (2 x kawałek)
- Pieprz czarny - 2 g (2 x szczypta)

#### Sposób przygotowania:

1. Ugotuj makaron al'dente, zgodnie z instrukcją podaną 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 oprósz świeżo zmielonym pieprzem.

białko 11,5 g energia 351,3 kcal

całość 2073 kcal 51 g białka



## Kanapki i surówka z kapusty pekińskiej



### Składniki:

- Kapusta pekińska - 100 g (2 x liść)
- Pomidor - 60 g (0,5 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Papryka czerwona - 40 g (0,3 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 ml (1 x łyżka)
- Sok z cytryny - 6 ml (1 x łyżka)
- Mielona słodka papryka - 2 g (0,4 x łyżeczka)
- Pieprz czarny - 2 g (2 x szczypta)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Chleb żytni jasny - 60 g (2 x kromka)
- Szynka parzona - 40 g (2 x plaster)
- Margaryna - 5 g (1 x łyżeczka)

### Sposób przygotowania:

1. Warzywa pokrój na drobne kawałki.
2. Całość warzyw wymieszaj, przypraw solą, papryką mieloną i pieprzem do smaku.
3. Polej surówkę oliwą i sokiem z cytryny, ponownie wymieszaj.
4. Pieczywo posmaruj masłem i wyłóż plasterkiem szynki.
5. Kanapki zjedz z przygotowaną surówką.

białko 13,0 g energia 395,9 kcal

## Koktajl owsiano - ryżowy



### Składniki:

- Napój ryżowy - 200 ml (0,8 x szklanka)
- Truskawki - 140 g (2 x garść)
- Kiwi - 75 g (1 x sztuka)
- Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

### Sposób przygotowania:

1. Owoce umyj i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

białko 4,6 g energia 271,2 kcal

## Makaron pesto z ciecierzycą



### Składniki:

- Ciecierzycza w zalewie - 100 ml (5 x łyżka)
- Szpinak mrożony - 100 g (1 x garść)
- Makaron bezglutenowy - 60 g (0,8 x szklanka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 ml (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

### Sposób przygotowania:

1. Ugotuj makaron al dente, zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.
2. Cebulę pokrój w kostkę i zeszkij na oliwie, na rozgrzanej patelni. Dodaj szpinak i duś całość przez ok. 10 minut.
3. Ciecierzycę odcedź. Dodaj na patelnię.
4. Do składników na patelni dodaj pesto, wyciśnięty przez praskę czosnek i przyprawę.
5. Wszystko razem wymieszaj i duś jeszcze 5 minut.

białko 13,5 g energia 554,8 kcal



## Sałatka z kurczakiem i mango



### Składniki:

- Mango - 140 g (0,5 x sztuka)
- Sałata - 50 g (10 x liść)
- Szynka z piersi kurczaka - 45 g (3 x plaster)
- Sok z cytryny - 40 ml (4 x łyżka)
- Chleb żytni jasny - 30 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 15 ml (1,5 x łyżka)

### Sposób przygotowania:

1. Pieczywo opiecz w tosterze lub piekarniku na chrupko. Pokrusz na mniejsze kawałki lub kosteczkę.
2. Szynkę pokrój na małe plastry. Obierz mango i pokrój w kostkę. Sałatę powyrywaj na mniejsze kawałki.
3. Wymieszaj ze sobą szynkę, mango i sałatę. Na wierzch połóż grzanki.
4. Cytrynę wyciśnij, a sok wymieszaj z oliwą. Takim dressingiem polej sałatkę.

białko 12,3 g energia 372,8 kcal

## Ryż z jabłkiem



### Składniki:

- Jabłko - 300 g (2 x sztuka)
- Ryż biały - 60 g (4 x łyżka)
- Wiórki kokosowe - 12 g (2 x łyżka)
- Cynamon - 2,5 g (0,5 x łyżeczka)

### Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotuj, zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.
2. Zetrzyj jabłko na tarce i podduś je na patelni z cynamonem i odrobiną wody.
3. Ryż wymieszaj z masą jabłkowo-cynamonową, przełóż do miseczki i posyp wiórkami kokosowymi.

białko 6 g energia 441,1 kcal

całość 2036 kcal 49 g białka



## Czwartek

## Korzenna ryżanka z gruszką



## Składniki:

- Gruszka - 130 g (1 x sztuka)
- Ryż biały - 60 g (4 x łyżka)
- Wiórki kokosowe - 20 g (3,3 x łyżka)
- Imbir mielony - 2 g (0,4 x łyżeczka)
- Cynamon - 2 g (0,4 x łyżeczka)
- Kurkuma - 2 g (0,4 x łyżeczka)

## Sposób przygotowania:

1. Ryż gotuj na wodzie, na wolnym ogniu ok. 5 minut, odstaw na ok. 10 minut, aby wchłonął wodę.
2. Gruszkę obierz i drobno pokrój, wyłóż na ugotowany ryż i posyp wiórkami.
3. Ryżankę przypraw cynamonem, kurkumą i mielonym imbirem.

białko 6,4 g energia 431 kcal

## Bułeczki pszenne z twarogiem i dżemem



## Składniki:

- Bułki pszenne - 80 g (1 x sztuka)
- Ser ricotta - 60 g (3 x łyżka)
- Dżem jagodowy, niskosłodzony - 45 g (3 x łyżeczka)
- Margaryna Flora pro.activ - 5 g (1 x łyżeczka)

## Sposób przygotowania:

1. Bułkę przekrój i posmaruj obie części margaryną.
2. Posmaruj ricottą, a na wierzch dodaj dżem.

białko 13,4 g energia 386 kcal

## Wegetariańskie leczo z makaronem



## ZJEDZ 1 Z 2 PORCJI

## Składniki:

- Pomidory z puszki (całe bez skóry) - 300 g (1 x puszka)
- Cukinia - 200 g (0,7 x sztuka)
- Makaron bezglutenowy - 130 g (1,6 x szklanka)
- Ciecierzycza w zalewie - 120 g (6 x łyżka)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Natka pietruszki - 24 g (4 x łyżeczka)
- Olej rzepakowy - 20 ml (2 x łyżka)
- Czosnek - 10 g (2 x ząbek)

## Sposób przygotowania:

1. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praszkę. Podsmaż na oleju.
2. Ciecierzycę i pomidory odcedź z zalewy. Cukinie pokrój na mniejsze kawałki.
3. Cukinie, pomidory i ciecierzycę duś na patelni razem z czosnkiem i cebulą przez ok. 15 minut.
4. Makaron ugotuj al dente, zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.
5. Leczo przypraw według uznania, wyłóż na talerz i posyp posiekaną natką pietruszki.
7. Leczo podawaj z makaronem.

białko 10,7 g energia 469,3 kcal



## Kanapki włoskie



## Składniki:

- Chleb żytni jasny - 60 g (2 x kromka)
- Serek capresi - 36 g (2 x plaster)
- Margaryna - 5 g (1 x łyżeczka)
- Pomidor - 240 g (2 x sztuka)
- Cebula dymka - 40 g (2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 ml (1 x łyżka)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny - 1 g (1 x szczypta)

## Sposób przygotowania:

1. Chleb posmaruj margaryną i zrób kanapki z plastrami sera capresi.
2. Pomidory umyj i pokrój na ósemki.
3. Cebulkę pokrój w drobną kosteczkę i posyp nią pomidory.
4. Dodaj oliwę. Dopraw pieprzem i solą.
5. Pomidory zjedz z kanapkami.

białko 7,3 g energia 398,6 kcal

## Carpaccio z buraków, rukoli i twarogu



## Składniki:

- Burak - 200 g (2 x sztuka)
- Ser ricotta - 50 g (2,5 x łyżka)
- Rukola - 20 g (1 x garść)
- Sok z cytryny - 10 ml (1,7 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 15 ml (1,5 x łyżka)
- Mięta - 5 g (5 x łyżka)
- Pieprz czarny - 1 g (1 x szczypta)
- Chleb żytni jasny - 30 g (1 x kromka)
- Bazylija - 5 g (5 x listek)

## Sposób przygotowania:

1. Umyte buraki zawiń w folię aluminiową. Piecz w rozgrzanym piekarniku do 180° C przez ok. 40 min., następnie obierz i pokrój w cienkie plasterki.
2. W salaterce wymieszaj: sok z cytryny, łyżkę oliwy, posiekaną miętę oraz ulubione przyprawy.
3. Na środku talerza ułóż garść rukoli, dookoła poukładaj na zakładkę plasterki buraków. Na sałacie ułóż pokruszony ser.
4. Całość skrop sosem.
5. Bazylkę posiekaj i wymieszaj z resztką oliwy.
6. Pieczywo opiecz w tosterze lub piekarniku na chrupko.
7. Rozsmaruj oliwę bazyliową na grzance.

białko 11,4 g energia 377,1 kcal

całość 2062 kcal 49 g białka



## Rogaliki maślane z dżemem

### Składniki:

- Dżem jagodowy, niskosłodzony - 60 g (4 x łyżeczka)
- Rogalik maślany - 110 g (2 x sztuka)
- Margaryna - 5 g (1 x łyżeczka)

białko 9,6 g energia 468,6 kcal



### Sposób przygotowania:

1. Rogaliki przekrój na pół.
2. Kanapki posmaruj margaryną i dżemem.

## 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 3,3 g energia 243 kcal



### Sposób przygotowania:

1. Jogurt wymieszaj z owocami i wiórkami.

## Grillowany łosoś z ziemniakami

### Składniki:

#### ŁOSOŚ GRILLOWANY

- Łosoś świeży - 80 g (0,8 x kawałek)
- Sok z cytryny - 6 ml (1 x łyżka)
- Nasiona sezamu - 5 g (0,5 x łyżka)

#### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

- Ziemniaki - 280 g (4 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 ml (1 x łyżka)
- Koper - 8 g (1 x łyżka)

#### SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

- Jabłko - 70 g (0,5 x sztuka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)
- Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)
- Pieprz czarny - 2 g (2 x szczypta)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)

białko 23,3 g energia 638,4 kcal



### Sposób przygotowania:

1. Skrop sokiem z cytryny rybę i posyp sezamem.
2. Grilluj na patelni z rusztem przez około 3 - 4 minuty.

1. Ugotuj ziemniaki do miękkości.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki. Polej oliwą.

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.
2. Dodaj tarty chrzan, olej, sól i pieprz.
3. Na koniec składniki starannie wymieszaj.



## Smoothie z ananasa i natki pietruszki

### Składniki:

- Woda - 250 ml (1 x szklanka)
- Ananas - 100 g (1,2 x plaster)
- Cytryna - 80 g (1 x sztuka)
- Natka pietruszki - 30 g (5 x łyżeczka)
- Siemie lniane - 10 g (2 x łyżeczka)
- Imbir - 10 g (2 x plaster)
- Biszkopty - 40 g (8 x sztuka)

białko 9,2 g energia 314,6 kcal



### Sposób przygotowania:

1. Do blendera wlej wodę, dodaj kawałki ananasa, posiekaną natkę pietruszki i kawałki obranej ze skórki cytryny.
2. Dodaj starty imbir i siemie lniane.
3. Wszystko zblenduj na gładką konsystencję.
4. Do koktajlu możesz przegryźć ulubione biszkopty.

## Kanapki z hummusem

### Składniki:

- Hummus klasyczny - 60 g (6 x łyżeczka)
- Chleb żytni jasny - 60 g (2 x kromka)
- Kielki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)

białko 6,8 g energia 355,3 kcal



### Sposób przygotowania:

1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Nałóż kielki.



### Owsianka z owocami i orzechami



#### Składniki:

- Gruszka - 130 g (1 x sztuka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50 g (2,5 x łyżka)
- Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
- Jogurt kokosowy - 50 g (2,5 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Miód pszczeli - 12 g (0,5 x łyżka)

białko 11 g energia 475,1 kcal

#### Sposób przygotowania:

1. Płatki zalej wrzątkiem i przykryj na 5 minut.
2. Odlej nadmiar wody.
3. Gruszkę obierz i pokrój w kostkę, następnie dodaj do owsianki razem z orzechami.
4. Owsiankę wymieszaj z miodem i jogurtem.

### Serek ricotta z malinami



#### Składniki:

- Ser ricotta - 100 g (5 x łyżka)
- Maliny - 70 g (1,2 x garść)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x garść)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 40 g (2 x łyżka)
- Biskopty - 20 g (4 x sztuka)

białko 16,4 g energia 299 kcal

#### Sposób przygotowania:

1. Ser wymieszaj z jogurtem i owocami.
2. Posyp wiórkami kokosowymi.
3. Deser przegrzaj ulubionymi biskoptami.

### Makaron z pesto i pomidorkami



#### Składniki:

- Makaron bezglutenowy - 100 g (1,2 x szklanka)
- Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x sztuka)
- Pesto zielone z bazylii - 40 g (2 x łyżka)
- Rukola - 30 g (1,5 x garść)
- Ser parmezan - 8 g (1 x łyżka)

białko 10,3 g energia 549,4 kcal

#### Sposób przygotowania:

1. Ugotuj makaron al dente, zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.
2. Makaron wymieszaj z pesto i pokrojonymi na pół pomidorami koktajlowymi.
3. Podawaj z garścią rukoli i posyp parmezanem.



### Tosty z awokado



#### Składniki:

- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Pomidor - 60 g (0,5 x sztuka)
- Chleb żytni jasny - 60 g (2 x kromka)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)
- Nektarynka - 100 g (1 x sztuka)

białko 5,1 g energia 328,5 kcal

#### Sposób przygotowania:

1. Pieczywo upiecz w tosterze lub piekarniku na chrupko.
2. Na tosty połóż plastry awokado, na przemian z plasterkami pomidora i posól całość.
3. Do grzanek, jako przekąskę zjedz dojrzałą nektarynkę.

### Salatka warzywna z ryżem



#### Składniki:

- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Ryż niskobiałkowy - 50 g (3,3 x łyżka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 20 ml (2 x łyżka)
- Natka pietruszki - 6 g (1 x łyżeczka)

białko 5 g energia 392,1 kcal

#### Sposób przygotowania:

1. Marchew i paprykę pokrój w paski i podsmaż krótko na patelni na 1 łyżce oleju.
2. Ryż ugotuj na sypko, zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. Natkę pietruszki pokrój na drobne kawałki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki z dodatkiem oleju.
4. Dopraw do smaku solą, pieprzem.

całość 2044 kcal 48 g białka



## Kokosowa kasza manna z owocami



### Składniki:

- Napój ryżowy - 200 ml (0,8 x szklanka)
- Borówki amerykańskie - 100 g (2 x garść)
- Kasza manna - 48 g (4 x łyżka)
- Wiórki kokosowe - 18 g (3 x łyżka)
- Syrop klonowy - 5 ml (0,5 x łyżka)

### Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj 1/4 szklanki napoju ryżowego z kaszą.
2. Pozostałą część mleka roślinnego zagotuj i dodaj rozrobione mleko z kaszą, cały czas mieszając. Wsyp 2 łyżki wiórkok kokosowych, nie przestając mieszać.
3. Gotuj do momentu zgęstnienia, uważaj, aby nie przypalić kaszy na dnie.
4. Upraż na suchej patelni 1 łyżkę wiórkok kokosowych.
5. Przełóż ugotowaną kaszę do miseczki, dodaj owoce, polej syropem klonowym i posyp uprażonymi wiórkami.

białko 6,5 g energia 449,8 kcal

## Surówka z marchewką i orzechami



### Składniki:

- Gruszka - 130 g (1 x sztuka)
- Marchew - 90 g (2 x sztuka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Sok z cytryny - 6 ml (1 x łyżka)

### Sposób przygotowania:

1. Marchew zetrzyj na grubych oczkach.
2. Pokrój obraną gruszkę
3. Dodaj posiekane orzechy i sok z cytryny - całość dokładnie wymieszaj.

białko 4,1 g energia 206,8 kcal

## Kurczak w warzywach z ziemniakami



### Składniki:

- Ziemniaki - 210 g (3 x sztuka)
- Mięso z piersi kurczaka - 80 g (0,8 x kawałek)
- Marchew - 50 g (1,1 x sztuka)
- Pietruszka - 40 g (0,8 x sztuka)
- Por - 30 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 ml (2 x łyżka)
- Seler korzeniowy - 20 g (0,3 x plaster)
- Masło - 5 g (1 x łyżeczka)
- Kurkuma - 3 g (0,6 x łyżeczka)
- Pieprz czarny - 3 g (3 x szczypta)

### Sposób przygotowania:

1. Mięso oplucz, natrzyj oliwą, dopraw pieprzem i kurkumą.
2. Pora pokrój w krążki. Pozostałe warzywa obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
3. Mięso wraz z warzywami gotuj na parze ok. 20 minut lub upiecz w folii.
4. Ziemniaki ugotuj do miękkości. Po ugotowaniu polej stopionym masłem.

białko 24,5 g energia 524,6 kcal



## Kanapki z serem i sałatą



### Składniki:

- Serek capresi - 72 g (4 x plaster)
- Chleb żytni jasny - 60 g (2 x kromka)
- Sałata - 50 g (10 x liść)
- Awokado - 40 g (0,3 x sztuka)

### Sposób przygotowania:

1. Skomponuj z podanych składników kanapki.

białko 7,8 g energia 390,7 kcal

## Makaron z sosem malinowym



### Składniki:

- Maliny mrożone - 120 g (0,2 x opakowanie)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 80 g (4 x łyżka)
- Makaron bezglutenowy - 70 g (0,9 x szklanka)
- Miód pszczeły - 24 g (1 x łyżka)
- Cynamon - 3 g (0,6 x łyżeczka)

### Sposób przygotowania:

1. Ugotuj makaron al dente, zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.
2. Przełóż na talerz.
3. Rozmrożone maliny wymieszaj z jogurtem, dodaj miód.
4. Polej makaron przygotowanym sosem i posyp cynamonem.

białko 8,0 g energia 425,8 kcal

całość 1998 kcal 51 g białka



# Lista zakupów

niezbędna do przyrządzenia dań



PRODUKT	GRAMATURA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>	
Jabłko	445 g
Pomidor	420 g
Gruszka	390 g
Cebula	350 g
Ziemniaki	350 g
Ananas	340 g
Maliny	310 g
Brokuły	300 g
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	300 g
Ziemniaki	280 g
Borówki amerykańskie	250 g
Marchew	230 g
Ciecierzycyca w zalewie	220 g
Truskawki	210 g
Burak	200 g
Cukinia	200 g
Nektarynka	200 g
Awokado	180 g
Salata	160 g
Mango	140 g
Cytryna	120 g
Maliny mrożone	120 g
Papryka czerwona	110 g
Kapusta pekińska	100 g
Pomarańcza	100 g
Szpinak mrożony	100 g
Kiwi	75 g
Szpinak	75 g
Por	72 g
Natka pietruszki	60 g
Pomidory koktajlowe	60 g
Porzeczki czerwone	50 g
Rukola	50 g
Cebula dymka	40 g
Pietruszka	40 g
Kukurydza	30 g
Rzodkiewka	30 g
Czosnek	25 g
Kielki rzodkiewki	24 g
Seler korzeniowy	20 g
Bazyli	15 g
Imbir	10 g
Koper	8 g
Chrzan tarty	5 g
Mięta	5 g

PRODUKT	GRAMATURA
<b>ZBOŻOWE</b>	
Makaron bezglutenowy	400 g
Ryż biały	170 g
Mąka pszenna, typ 500	120 g
Mąka ryżowa	100 g
Płatki owsiane	100 g
Biszkopty	60 g
Kasza manna	48 g
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>	
Pieprz czarny	13 g
Cynamon	12,5 g
Kurkuma	10 g
Imbir mielony	2 g
Papryka słodka mielona	2 g
Pieprz biały	2 g
Sól himalajska	2 g
Sól biała	1 g
<b>NAPOJE</b>	
Napój ryżowy	400 ml
Sok z cytryny	28 ml
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>	
Wiórki kokosowe	62 g
Orzechy włoskie	30 g
Migdały w płatkach	20 g
Siemie lniane	10 g
Kakao 16%	5 g
Sesam	5 g
<b>INNE</b>	
Bulion warzywny	500 g
Jogurt kokosowy	370 g
Dżem jagodowy, niskosłodzony	105 g
Hummus	60 g
Pesto zielone z bazylii	60 g
Galaretka owocowa	38 g
Miód pszczeli	36 g
Syrop klonowy	10 ml
<b>NABIAŁ</b>	
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	320 g
Ser ricotta	210 g
Serek capresi	138 g
Ser twarogowy półtłusty	60 g
Jaja kurze	56 g
Ser mozzarella	30 g
Ser parmezan	8 g

PRODUKT	GRAMATURA	PRODUKT	GRAMATURA
<b>TŁUSZCZE</b>		<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>	
Oliwa z oliwek	135 ml	Mięso z piersi kurczaka	80 g
Olej rzepakowy	80 ml	Szynka z piersi kurczaka	45 g
Margaryna	45 g	Szynka parzona	40 g
Masło	10 g	<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>	
<b>PIECZYWO</b>		Łosoś świeży	80 g
Chleb żytni jasny	570 g		
Rogaliki maślane	110 g		
Bułki pszenne	80 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 wypijaniu 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 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 połówca	90 g	22
Indyk		90 g	28	210
Jagnięcina połówca, 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 połówca		90 g	22	146
Wołowina połówca	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

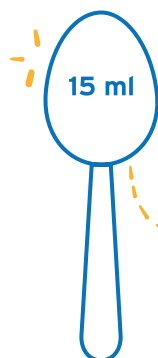


170 ml



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:

1. Ikizler TA, Burrowes JD, Byham-Gray LD i in. Am J Nerk 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:



**FRESenius  
KABI**

caring for life