



# AKADEMIA ŻYWIENIA W NEFROLOGII



## **Dieta niskobiałkowa** *w przewlekłej chorobie nerek*

**Tygodniowy jadłospis**  
*2500 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**<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*

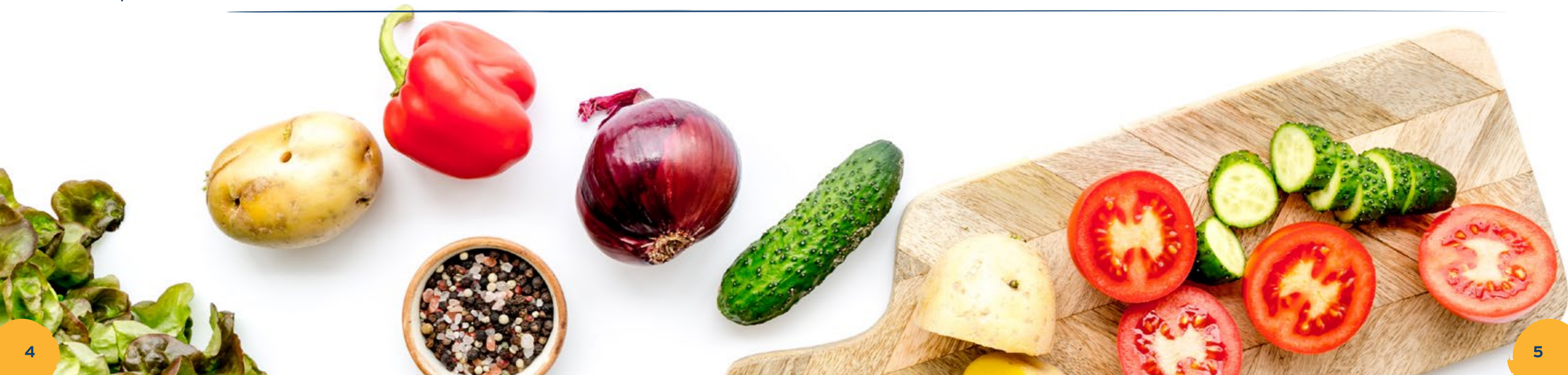
*Zrób to dla zdrowia swoich nerek,  
dla swoich bliskich, a przede wszystkim*

*↪ dla siebie.  
Zyskaj cenny czas.*



# Tygodniowy jadłospis

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE</b>	Paleo placki	Naleśniki wegańskie z dżemem z czarnych porzeczek.	Bananowa ryżanka	Wegańska kasza manna z bananem	Płatki owsiane z truskawkami	Kasza orkiszowa z owocami	Pudding Chia z kiwi
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	Koktajl owocowy	Krem czekoladowy z awokado i banana	Chleb żytni z masłem z awokado	Smoothie z awokado	Chlebek bananowy z kawą	Kanapka z miodem i sok	Salatka z sosem musztardowym
<b>OBIAD</b>	Kasza jaglana z pesto i granatem	Makaron gryczany w kremowym sosie pieczarkowym	Zupa dyniowo - pomidorowa	Makaron ryżowy z warzywami	Kasza pęczak z warzywami	Tortilla z warzywami	Makaron z bakłażanem, pomidorami i natką pietruszki
<b>PODWIECZOREK</b>	Rogal maślany z dżemem i gruszką	Koktajl mango - banan	Salatka owocowa	Owoce suszone	Owoce z kruszonką gryczaną	Pudding ryżowy z czekoladą	Kokosowa panna cotta z musem jagodowym
<b>KOLACJA</b>	Kanapki z pastą z awokado	Salatka caprese z grillowanym bakłażanem i pieczywem	Pizza na spodzie z batata	Żytni chleb z pastą z awokado, warzywami i ciecierzycą	Kotlety brokułowe z brązowym ryżem i surówką z kapusty	Zapiekane bataty, buraki i ziemniaki	Caponata z ryżem
<b>Całkowita zawartość w posiłkach</b>	<b>Kalorie: 2512</b> <b>Białko: 43</b>	<b>Kalorie: 2539</b> <b>Białko: 47</b>	<b>Kalorie: 2498</b> <b>Białko: 46</b>	<b>Kalorie: 2496</b> <b>Białko: 47</b>	<b>Kalorie: 2474</b> <b>Białko: 49</b>	<b>Kalorie: 2493</b> <b>Białko: 45</b>	<b>Kalorie: 2502</b> <b>Białko: 52</b>





### Paleo placki



#### Składniki:

- Olej rzepakowy - 20 ml (2 x łyżka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Cynamon - 3 g (0.6 x łyżeczka)
- Mąka orkiszowa - 30 g (2 x łyżka)
- Miód pszczeleli - 24 g (1 x łyżka)

białko 6,2 g

energia 553,2 kcal

#### Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj banana i mąkę w blenderze.
2. Ciasto usmaż na rozgrzanym oleju, w formie okrągłych placuszków.
3. Zetrzyj jabłko na tarce, lekko podsmaż i dodaj cynamonu.
4. Na usmażone placki nałóż jabłka i polej całość miodem.



### Rogal maślany z dżemem i gruszką



#### Składniki:

- Gruszka - 130 g (1 x sztuka)
- Rogal maślany - 82 g (1.5 x sztuka)
- Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g (2 x łyżeczka)

#### Sposób przygotowania:

1. Gruszkę umyj i zjedz owoc na przekąskę.
2. Rogala przekrój wzdłuż i posmaruj dżemem morelowym.

białko 7,9 g

energia 391,2 kcal

### Kanapki z pastą z awokado



#### Składniki:

- Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x kromka)
- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Sok cytrynowy - 6 ml (1 x łyżka)
- Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Rzodkiewka - 90 g (6 x sztuka)

#### Sposób przygotowania:

1. Awokado obierz i rozgnieć widelcem na paczkę. Dopraw do smaku.
2. Umyj rzodkiewki, a następnie pokrój w cienkie plasterki.
3. Wymieszaj z awokado. Można dodać trochę szczypiorku lub drobno posiekanej cebulki.

białko 8,5 g

energia 456 kcal

### Koktajl owocowy



#### Składniki:

- Płatki ryżowe błyskawiczne - 20 g (2 x łyżka)
- Miód pszczeleli - 30 g (1.2 x łyżka)
- Napój ryżowy - 250 ml (1 x szklanka)
- Czarne jagody - 200 g (1 x szklanka)

białko 3,9 g

energia 388,2 kcal

#### Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj składniki.

### Kasza jaglana z pesto i granatem



#### Składniki:

- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Kasza jaglana, gotowana - 200 g (6.7 x łyżka)
- Granat - 100 g (1 x sztuka)
- Bazylia świeża - 3 g (3 x listek)
- Olej rzepakowy - 5 ml (0.5 x łyżka)
- Pietruszka natka - 60 g (10 x łyżeczka)
- Woda - 75 ml (0.3 x szklanka)
- Oliwa z oliwek - 20 ml (2 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 24 ml (4 x łyżka)
- Dynia, pestki - 10 g (1 x łyżka)

białko 16,2 g

energia 723,8 kcal

#### Sposób przygotowania:

1. Na pesto zmiksuj razem natkę pietruszki, pestki dyni, sok z cytryny, oliwę z oliwek i wodę, do momentu uzyskania jednolitej pasty.
2. Kaszę wymieszaj z pesto i wyłóż do szklaneczki lub miseczki.
3. Udekoruj granatem, orzechami, bazylią i polej olejem rzepakowym.

całość 2512 kcal 43 g białka



# Wtorek

ŚNIADANIE

## Naleśniki wegańskie z dżemem z czarnych porzeczek



ZJEDZ 2 Z 4 PORCJI

### Składniki:

- Mąka orkiszowa - 130 g (8.7 x łyżka)
- Napój ryżowy - 430 ml (1.7 x szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30 g (3 x łyżka)
- Soda oczyszczona - 1 g (0.2 x łyżeczka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony - 75 ml (5 x łyżeczka)

białko 11,9 g energia 531,6 kcal

### Sposób przygotowania:

1. Płatki owsiane zmiel w młynku lub blenderze.
2. W dużej misce wymieszaj mąkę, sodę i zmielone płatki.
3. Wlej mleko i olej, wszystko energicznie wymieszaj trzepaczką lub mikserem.
4. Ciasto na początku będzie dość rzadkie, dlatego odstaw je na kwadrans, żeby zgęstniało.
5. Patelnię przed pierwszym naleśnikiem cienko posmaruj olejem i wylej chochelkę ciasta. Rozprowadź ciasto i smaż z obu stron.



## Krem czekoladowy z awokado i banana



ZJEDZ 2 Z 4 PORCJI

### Składniki:

- Kakao 16%, proszek - 40 g (4 x łyżka)
- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Miód pszczoły - 72 g (3 x łyżka)
- Napój migdałowy naturalny bio - 20 ml (0.1 x szklanka)
- Kawa - 50 ml (0.2 x szklanka)

białko 5,9 g energia 386,3 kcal

### Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki zmiksuj, aż do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji.

## Koktajl mango-banan



### Składniki:

- Napój ryżowy - 250 ml (1 x szklanka)
- Mango - 280 g (1 x sztuka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)

białko 3,4 g energia 427,1 kcal

### Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj składniki.

## Makaron gryczany w kremowym sosie pieczarkowym



### Składniki:

- Bazylia świeża - 3 g (3 x listek)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Cebula - 50 g (0.5 x sztuka)
- Pieczarka świeża - 100 g (5 x sztuka)
- Olej kokosowy (stały) - 20 ml (1 x łyżka)
- Mleczko kokosowe (12%) - 60 ml (3 x łyżka)
- Makaron gryczany - 100 g (1.4 x szklanka)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Curry - 3 g (3 x szczypta)

białko 12,1 g energia 654,3 kcal

### Sposób przygotowania:

1. Pokrój drobno cebulkę, przeciśnij czosnek przez praskę. Podsmaż na oleju.
2. Pokrój pieczarki i dodaj do cebuli i czosnku. Całość duś przez kilka minut.
3. Dodaj mleczka kokosowego z puszki. Dopraw potrawę do smaku.
4. Wymieszaj z makaronem i udekoruj bazylią.

## Sałatka caprese z grillowanym bakłażanem i pieczywem



### Składniki:

- Oliwa z oliwek - 20 ml (2 x łyżka)
- Chleb graham - 90 g (3 x kromka)
- Szpinak - 100 g (4 x garść)
- Bakłażan - 100 g (0.5 x sztuka)
- Pomidor - 240 g (2 x sztuka)
- Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
- Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x łyżka)
- Czosnek granulowany - 1 g (1 x szczypta)
- Bazylia świeża - 2.5 g (2.5 x listek)

białko 14,1 g energia 539,2 kcal

### Sposób przygotowania:

1. Pokrój bakłażana na cienkie plastry. Posól i odstaw na 5 minut. Następnie opłucz wszystkie plastry i wysusz na ręczniku papierowym.
2. Posmaruj plastry oliwą i posyp czosnkiem. Grilluj na patelni.
3. Pomidora pokrój w plastry.
4. Plastry pomidora i bakłażana układaj naprzemiennie na talerzu.
5. Wymieszaj pesto z oliwą i polej sałatkę sosem. Na wierzch dodaj pokrojone oliwki.

całość 2539 kcal 47 g białka

II ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

KOLACJA



## Bananowa ryżanka



### Składniki:

- Ryż brązowy - 50 g (3.3 x łyżka)
- Orzechy laskowe - 15 g (1 x łyżka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
- Nasiona chia - 5 g (1 x łyżeczka)
- Miód pszczeleli - 36 g (1.5 x łyżka)
- Woda 75 ml (0,25 x szklanka)

### Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotuj, zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Orzechy zmiksuj z wodą i zalej otrzymanym "mlekiem" ryż.
3. Banana pokrój na plastry. Dodaj do ryżanki, danie posyp cynamonem i nasionami chia.

białko 8 g

energia 535,3 kcal

## Chleb żytni z masełkiem z awokado



### ZJEDZ 1 Z 2 PORCJI

#### Składniki:

- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Sok cytrynowy - 18 ml (3 x łyżka)
- Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x kromka)

### Sposób przygotowania:

1. Z awokado usuń pestkę i wydrąż miąższ.
2. Zmiksuj awokado z pozostałymi składnikami na gładką masę.
3. Chleb posmaruj otrzymaną pastą.

białko 7,6 g

energia 337 kcal

## Zupa dyniowo-pomidorowa



### Składniki:

- Pomidory z puszki krojone - 400 g (4 x porcja)
- Bazylia świeża - 5 g (5 x listek)
- Mielona słodka papryka - 2,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Kurkuma - 1 g (0,2 x łyżeczka)
- Dynia - 500 g (2,5 x porcja)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Czosnek - 10 g (2 x ząbek)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Olej rzepakowy - 50 ml (5 x łyżka)

### Sposób przygotowania:

1. Dynie i cebulę obierz i pokrój w nieduże kawałki.
2. Podsmaż chwilę na oleju a następnie zalej warzywa wodą w takiej ilości, aby ledwo je zakrywała.
3. Gotuj przez 10 minut.
4. Pod koniec dodaj przyprawy i posiekaną bazylię.

białko 12,5 g

energia 741 kcal



## Sałatka owocowa



### Składniki:

- Miód pszczeleli - 36 g (1.5 x łyżka)
- Pomarańcza - 200 g (1 x sztuka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Granat - 50 g (0.5 x sztuka)
- Sok cytrynowy - 6 ml (1 x łyżka)
- Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

### Sposób przygotowania:

1. Pomarańczę i banana pokrój na małe kawałki.
2. Owoce przełóż do miski, wymieszaj. Całość polej miodem, skrop sokiem z cytryny.
3. Na wierzch dodaj cynamon i pestki z granata.

białko 4,0 g

energia 371,0 kcal

## Pizza na spodzie z batata



### ZJEDZ 1 Z 3 PORCJI

#### Składniki:

- Rukola - 20 g (1 x garść)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
- Cebula czerwona - 30 g (0.3 x sztuka)
- Oregano suszone - 1 g (0.3 x łyżeczka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Passata pomidorowa - 180 g (1.8 x porcja)
- Oliwa z oliwek - 10 ml (1 x łyżka)
- Mąka owsiana pełnoziarnista - 150 g (10 x łyżka)
- Bataty - 300 g (1.5 x sztuka)

### Sposób przygotowania:

#### Spód:

1. Bataty umyj i osusz, następnie piecz do miękkości około godziny w temperaturze około 180°.
2. Upieczone bataty obierz ze skórki i rozgnieć na gładkie puree.
3. Dodaj mąkę oraz sól. Wyrabiaj ciasto, aż zaczniesz odklejać się od dłoni.
4. Przełóż ciasto na dużą blachę wyłożoną papierem do pieczenia, posmarowanym oliwą.
5. Dłońmi formuj cienki placek o średnicy około 30 cm.
6. Powierzchnię ciasta nakłuwaj widelcem.
7. Wstaw na 15 minut do piekarnika nagrzanego do temperatury 210°C.

#### Sos:

1. Na oliwie podsmaż zmiążdżony czosnek.
2. Wlej passatę, gotuj do zgęstnienia i dopraw do smaku.
3. Spód pizzy posmaruj sosem.

#### Dodatkowe składniki:

1. Rozłóż na pizzę piórka cebuli i oliwki.
2. Wstaw do piekarnika na 8 minut.
3. Posyp plasterkami pomidorków oraz rukolą lub bazylią.

białko 13,9 g

energia 513,8 kcal

całość 2498 kcal 46 g białka



## Wegańska kasza manna z bananem



## Składniki:

- Kasza manna - 36 g (3 x łyżka)
- Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
- Napój ryżowy - 250 ml (1 x szklanka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

## Sposób przygotowania:

1. Ugotuj kaszę na mleku, pod koniec gotowania dodaj masło orzechowe.
2. Wyłóż do miseczki i wkrój banana.
3. Posyp cynamonem.

białko 8,6 g energia 528,6 kcal

## Smoothie z awokado



## Składniki:

- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Pomarańcza - 200 g (1 x sztuka)
- Awokado - 70 g (0.5 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)

## Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj składniki.
2. Jeżeli koktajl będzie za gęsty - dodaj odrobinę wody.

białko 4,4 g energia 418,7 kcal

## Makaron ryżowy z warzywami



## Składniki:

- Makaron ryżowy - 120 g (3 x porcja)
- Orzechy nerkowca - 12 g (0.8 x łyżka)
- Brokuły - 250 g (0.5 x sztuka)
- Groszek zielony, konserwowy - 32 g (2 x łyżka)
- Kolendra suszona - 1 g (0.2 x łyżeczka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Masło orzechowe - 7 g (0.5 x łyżeczka)
- Mielona papryka chilli - 1 g (1 x szczypta)
- Oliwa z oliwek - 15 ml (1.5 x łyżka)
- Ocet balsamiczny - 1.5 ml (0.5 x łyżeczka)
- Woda - 10 ml (0,1 x szklanka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

## Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Brokuła podziel na różyczki i podgotuj. Wymieszaj razem składniki sosu.
3. Połącz makaron z orzechami, brokułem, groszkiem i sosem.

białko 21,5 g energia 774,7 kcal



## Owoce suszone



## Składniki:

- Morele, suszone - 48 g (6 x sztuka)
- Figi, suszone - 56 g (4 x sztuka)

## Sposób przygotowania:

1. Zjedz jako przekąskę lub dodatek.

białko 4,6 g energia 318,6 kcal

## Żytni chleb z pastą z awokado, warzywami i ciecierzycą



## ZJEDZ 1 Z 2 PORCJI

## Składniki:

- Chleb żytni jasny - 60 g (2 x kromka)
- Ogórek - 60 g (1.5 x sztuka)
- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Sok cytrynowy - 12 ml (2 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Ciecierzycy - 60 g (3 x łyżka)
- Musztarda - 20 g (2 x łyżeczka)
- Papryka czerwona - 70 g (0.5 x sztuka)
- Seler naciowy - 90 g (2 x łydyga)
- Cebula czerwona - 50 g (0.5 x sztuka)
- Pietruszka natka - 18 g (3 x łyżeczka)
- Olej lniany - 20 ml (4 x łyżeczka)

## Sposób przygotowania:

1. Awokado rozgnieć z ciecierzycą, musztardą i sokiem z cytryny.
2. Pokrój warzywa w kostkę, natkę pietruszki drobno posiekaj. Wymieszaj z pastą i przypraw według uznania.

białko 8,2 g energia 455,8 kcal

całość 2496 kcal 47 g białka



## Płatki owsiane z truskawkami

**Składniki:**

- Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)
- Otręby żytnie - 32 g (4 x łyżka)
- Truskawki - 147 g (2.1 x garść)
- Czarne jagody - 130 g (1 x szklanka)
- Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)
- Miód pszczeli - 20 g (0.8 x łyżka)
- Napój ryżowy - 250 ml (1 x szklanka)

białko 14,6 g energia 595,4 kcal

**Sposób przygotowania:**

1. Truskawki pokrój w kostkę.
2. Wszystkie składniki razem wymieszaj.



## Owoce z kruszonką gryczaną

**ZJEDZ 1 Z 8 PORCJI****Składniki:**

- Sok z limonki - 24 g (4 x łyżka)
- Płatki owsiane - 150 g (15 x łyżka)
- Gruszka - 260 g (2 x sztuka)
- Morele - 270 g (6 x sztuka)
- Syrop klonowy - 90 ml (9 x łyżka)
- Śliwki - 210 g (2.6 x garść)
- Olej kokosowy (płynny) - 40 ml (4 x łyżka)
- Imbir - 30 g (6 x plaster)

białko 5,9 g energia 395,6 kcal

**Sposób przygotowania:**

- ! Przygotuj: patelnię, blender, foremki lub małe naczynka żaroodporne, piekarnik rozgrzany do temperatury 180°C.

**Owoce**

1. Gruszki pokrój w cząstki. Morele i śliwki przekrój na pół, usuń pestki.
2. Nektarynki pokrój w ósemki. Rozgrzej patelnię, wlej syrop klonowy, dodaj imbir i sok z limonki. Dołóż gruszki i karmelizuj ok. 5 minut. Następnie dodaj morele i śliwki i podgrzej jeszcze przez 1 minutę.

**Kruszonka**

3. Składniki kruszonki przełóż do kielicha blendera i zmiksuj.
4. Owoce przełóż do małych foremek lub naczynek żaroodpornych.
5. Wierzch posyp kruszonką. Włóż do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C i piecz ok. 10 minut.

## Chlebek bananowy z kawą

**ZJEDZ 1 Z 8 PORCJI****Składniki:**

- Banan - 600 g (5 x sztuka)
- Napój ryżowy naturalny bio - 100 ml (0.4 x szklanka)
- Espresso - 100 ml (2 x filiżanka)
- Cukier trzcinowy - 100 g (20 x łyżeczka)
- Proszek do pieczenia - 6 g (2 x łyżeczka)
- Orzechy pekan - 100 g (33.3 x sztuka)
- Mieszanka suszonych i słodzonych wiśni z chipsami bananowymi - 40 g (1 x opakowanie)
- Syrop klonowy - 20 ml (2 x łyżka)
- Olej kokosowy (płynny) - 100 ml (10 x łyżka)
- Mąka migdałowa - 100 g (10 x łyżka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
- Mąka pszenna, typ 500 - 150 g (12.5 x łyżka)

białko 6,6 g energia 491,4 kcal

**Sposób przygotowania:**

- ! Przygotuj: miskę, blender, mikser, moździerz, keksówkę, papier do pieczenia, piekarnik rozgrzany do 180°C.
1. Pokrojone na kawałki banany zblenduj z napojem ryżowym i kawą.
  2. W dużej misce ubijaj jajka z solą, a następnie stopniowo dodawaj cukier. Cały czas miksując, dolewaj masę bananową i olej kokosowy.
  3. Dodaj resztę suchych składników, orzechy pekan rozdrobnione w moździerzu. Całość wymieszaj. Masę przełóż do dużej keksówki wyłożonej papierem do pieczenia.
  4. Włóż gotową masę do piekarnika rozgrzanego do 180°C i piecz przez ok. 50 minut.

## 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 - 20 ml (2 x łyżka)
- Kasza jęczmienna pęczak - 100 g (6.7 x łyżka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x szczypta)

białko 11,2 g energia 606,8 kcal

**Sposób przygotowania:**

1. Ugotuj kaszę.
2. Pomidora i paprykę pokrój na małe kawałki.
3. Dodaj warzywa do kaszy, polej oliwą z oliwek.
4. Przypraw pieprzem do smaku.

## Kotlety brokułowe z brązowym ryżem i surówką z kapusty

**Składniki:**

- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sok cytrynowy - 1 g (0.2 x łyżka)
- Marchew - 30 g (0.7 x sztuka)
- Kapusta czerwona - 100 g (2 x Liść)
- Ryż brązowy - 120 g (9.2 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Oregano suszone - 1 g (0.3 x łyżeczka)
- Bazylia świeża - 3 g (3 x listek)
- Bulion warzywny - 60 g (0.2 x szklanka)
- Kasza jaglana - 70 g (2.3 x łyżka)
- Brokuły - 80 g (0.2 x sztuka)

białko 10,4 g energia 384,8 kcal

**Sposób przygotowania:**

1. Marchewkę, brokuł i kaszę ugotuj w bulionie warzywnym.
2. Kapustę drobno poszatkuj.
3. Ugotowane warzywa zmiksuj z przyprawami i ugotowaną kaszą jaglaną.
4. Uformuj kotleciki i usmaż na oleju. Możesz również dodać olej do środka i kotlety upiec.
5. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.
6. Usmażone kotleciki podawaj z ryżem i surówką.

całość 2474 kcal 49 g białka



### Kasza orkiszowa z owocami

#### Składniki:

- Kasza orkiszowa - 100 g (6.7 x łyżka)
- Borówki amerykańskie - 30 g (0.6 x garść)
- Napój kokosowy bez cukru - 250 ml (1 x szklanka)
- Czarne jagody - 30 g (0.2 x szklanka)
- Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)
- Mak niebieski - 2 g (0.2 x łyżka)
- Miód pszczeli - 48 g (2 x łyżka)

białko 6,8 g

energia 440,5 kcal



#### Sposób przygotowania:

1. Kaszę ugotuj na mleku kokosowym.
2. Dodaj resztę składników i całość wymieszaj.



### Kanapka z miodem i sok

#### Składniki:

- Chleb graham - 60 g (2 x kromka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
- Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy - 250 ml (1 x szklanka)
- Miód pszczeli - 48 g (2 x łyżka)

białko 6,7 g

energia 486,5 kcal



#### Sposób przygotowania:

1. Chleb posmaruj masłem i miodem.
2. Kanapkę zjedz z sokiem.

### Tortilla z warzywami

#### Składniki:

- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Pomidor - 240 g (2 x sztuka)
- Ogórek zielony - 180 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Tortilla pełnoziarnista - 122 g (2 x sztuka)
- Awokado - 70 g (0.5 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)

białko 19,8 g

energia 736,9 kcal



#### Sposób przygotowania:

1. Na placek wyłóż warzywa, polej olejem, posyp ulubionymi przyprawami.
2. Całość zawiń i zapiecz w rozgrzanym do 180°C piekarniku przez 10 minut.

### Pudding ryżowy z czekoladą

#### ZJEDZ 1 Z 3 PORCJI

#### Składniki:

- Czekolada gorzka - 50 g (8.3 x Kostka)
- Miód pszczeli - 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)
- Masło ekstra - 40 g (8 x łyżeczka)

białko 3,9 g

energia 404,8 kcal



#### Sposób przygotowania:

1. Do średniego garnka wsyp ryż, wlej napój ryżowy 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. Pozostałą czekoladę podgrzej w rondelku z masłem. Pamiętaj o stałym mieszaniu, żeby nie doszło do przypalenia (możesz też rozpuścić czekoladę w kąpielii wodnej).
4. Do szklanek dodaj po łyżce rozpuszczonej czekolady. Wypełnij szklanki puddingiem, na koniec polej pozostałą czekoladą. Opcjonalnie posyp ulubionymi orzechami.

### Zapiekane bataty, buraki i ziemniaki

#### ZJEDZ 1 Z 2 PORCJI

#### Składniki:

- Bataty - 400 g (2 x sztuka)
- Burak - 300 g (3 x sztuka)
- Ziemniaki - 140 g (2 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 30 ml (3 x łyżka)

białko 7,3 g

energia 423,9 kcal



#### Sposób przygotowania:

1. Warzywa dokładnie umyj, skrop olejem, dopraw ulubionymi ziołami.
2. Upiecz warzywa.

całość 2493kcal 45 g białka



## Pudding chia z kiwi



### Składniki:

- Miód pszczeli - 48 g (2 x łyżka)
- Nasiona chia - 30 g (6 x łyżeczka)
- Kiwi - 225 g (3 x sztuka)
- Mleczko kokosowe w puszcze - 200 ml (0.8 x szklanka)

### Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj mleczko z miodem, 50 ml wody i nasionami chia. Użyj do przepisu mleczka kokosowego w puszcze.
2. Odstaw pudding na minimum 5 godzin. Jeśli za bardzo zgęstnieje, dodaj wody i wymieszaj.
3. Pokrój kiwi i wymieszaj z puddingiem.

białko 7,7 g

energia 527,9 kcal



## Sałatka z musztardowym sosem



### Składniki:

- Pomidor - 360 g (3 x sztuka)
- Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 6 ml (2 x łyżeczka)
- Ogórek zielony - 120 g (1 x sztuka)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 10 ml (1 x łyżka)
- Musztarda - 20 g (2 x łyżeczka)
- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Sałata lodowa - 100 g (5 x Liść)
- Miód pszczeli - 30 g (1.2 x łyżka)

### Sposób przygotowania:

1. Pokrój warzywa w plastry lub w kostkę.
2. Zrób dressing: wymieszaj olej, miód, ocet i musztardę.
3. Zalej warzywa dressingiem.

białko 10,1 g

energia 436 kcal

## Kokosowa panna cotta z mussem jagodowym



### Składniki:

- Żelatyna - 8 g (1 x łyżka)
- Czarne jagody - 260 g (2 x szklanka)
- Mleczko kokosowe 21% - 300 ml (15 x łyżka)
- Miód pszczeli - 72 g (3 x łyżka)
- Laska wanilii - 10 g (1 x sztuka)
- Ksylitol - 10 g (1 x łyżka)

### Sposób przygotowania:

#### Panna cotta

1. Płatki żelatynowe namocz w zimnej wodzie. Mleko przelej do rondelka. Laskę wanilii przekrój wzdłuż na pół, tępą stroną noża wyjmij ziarenka i dodaj je do mleka. Dosyp ksylitol.
2. Całość podgrzej na małym ogniu. Dodaj żelatynę i rozpuść, energicznie mieszając.
3. Masę przelej do silikonowych foremek i wstaw do lodówki, aż stężeje.

#### Mus jagodowy

4. Jagody umyj. Połowę owoców włóż do garnka resztę pozostaw do dekoracji, dodaj miód i gotuj, aż jagody się rozpadną.
5. Panna cottę wyciągnij z foremek na płaskie talerzyki.
6. Serwuj z mussem jagodowym i pozostałą częścią jagód.

białko 7,5 g

energia 490,2 kcal

## Makaron z bakłażanem, pomidorami i natką pietruszki



### Składniki:

- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Oliwa z oliwek - 10 ml (1 x łyżka)
- Pietruszka natka - 6 g (1 x łyżeczka)
- Papryczka chili - 1 g (0 x sztuka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Bakłażan - 100 g (0.5 x sztuka)
- Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 120 g (2.4 x porcja)

### Sposób przygotowania:

1. Bakłażana pokrój w słupki posól (ok. 1/2 łyżeczki) i odstaw.
2. Nastaw makaron i przygotuj warzywa - pomidory pokrój w plasterki lub kostkę, czosnek i chili drobno posiekaj, a natkę z grubsza.
3. Bakłażana usmaż na rozgrzanej oliwie i odłóż.
4. Na patelnię wrzuć czosnek i drobno posiekane chili, smaź przez chwilę, dodaj pomidory i trzymaj na ogniu jeszcze 2-3 minuty.
5. Dodaj bakłażana, posiekaną natkę i makaron. Całość wymieszaj i dopraw do smaku.

białko 18,7 g

energia 585,2 kcal

## Caponata z ryżem



### Składniki:

- Ryż brązowy - 200 g (15.4 x łyżka)
- Bakłażan - 100 g (0.5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 15 ml (1.5 x łyżka)
- Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)
- Pomidor - 100 g (0.8 x sztuka)
- Kapary - 5 g (0.5 x łyżka)
- Oliwki zielone, konserwowe - 15 g (1 x łyżka)
- Bazylia świeża - 1 g (1 x listek)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Miód pszczeli - 5 g (0.2 x łyżka)

### Sposób przygotowania:

1. Warzywa z przyprawami podduś na oliwie.
2. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i podawaj z warzywami.

białko 7,9 g

energia 462,8 kcal

całość 2502 kcal 52 g białka



# Lista zakupów

## niezbędna do przyrządzenia dań



PRODUKT	GRAMATURA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>	
Awokado	700 g
Bakłażan	300 g
Banan	1440 g
Bataty	700 g
Bazylija świeża	17.5 g
Borówki amerykańskie	30 g
Brokuły	330 g
Burak	300 g
Cebula	250 g
Cebula czerwona	80 g
Ciecierzycza (w zalewie)	60 g
Czarne jagody	620 g
Czosnek	30 g
Dynia	500 g
Figi suszone	56 g
Granat	150 g
Groszek zielony, konserwowy	32 g
Gruszka	390 g
Imbir	30 g
Jabłko	150 g
Kapary	5 g
Kapusta czerwona	100 g
Kiwi	225 g
Mango	280 g
Marchew	30 g
Morele	270 g
Morele, suszone	48 g
Ogórek zielony	180 g
Oliwki czarne	60 g
Oliwki zielone, konserwowe	15 g
Papryczka chilli	1 g
Papryka czerwona	420 g
Pieczarka uprawna, świeża	100 g
Pietruszka natka	84 g
Pomarańcza	400 g
Pomidor	1180 g
Pomidory koktajlowe	100 g
Pomidory z puszki krojone	400 g
Rukola	20 g
Rzodkiewka	90 g
Salata lodowa	100 g
Seler naciowy	135 g
Sok z limonki	24 g
Szcypiorek	5 g

PRODUKT	GRAMATURA
Szpinak	112 g
Truskawki	147 g
Ziemniaki	140 g
Śliwki	210 g
<b>ZBOŻOWE</b>	
Kasza jaglana	270 g
Kasza jęczmienna pęczak	100 g
Kasza manna	36 g
Kasza orkiszowa	100 g
Makaron gryczany	100 g
Makaron ryżowy	120 g
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	120 g
Mąka orkiszowa	160 g
Mąka owsiana	150 g
Mąka pszenna, typ 500	150 g
Otręby żytnie	32 g
Płatki owsiane	190 g
Płatki owsiane górskie	30 g
Płatki ryżowe błyskawiczne	20 g
Ryż brązowy	370 g
Ryż jaśminowy	100 g
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>	
Curry	3 g
Cynamon	17 g
Czosnek granulowany	1 g
Kolendra suszona	1 g
Kurkuma	1 g
Mielona papryka chilli	1 g
Mielona słodka papryka	2.5 g
Oregano suszone	2 g
Pieprz czarny mielony	9 g
Sól biała	1 g
<b>NAPOJE</b>	
Kawa	15 ml
Napój kokosowy bez cukru	250 ml
Napój migdałowy naturalny bio	20 ml
Napój ryżowy	1880 ml
Napój ryżowy naturalny bio	100 ml
Sok cytrynowy	67 ml
Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy	250 ml
Woda	385 ml
Espresso	100 ml



PRODUKT	GRAMATURA
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>	
Dynia pestki	10 g
Kakao 16% proszek	40 g
Mak niebieski	2 g
Masło orzechowe	22 g
Migdały w płatkach	10 g
Mąka migdałowa	100 g
Nasiona chia	35 g
Orzechy laskowe	15 g
Orzechy nerkowca	12 g
Orzechy pekan	100 g
Orzechy włoskie	15 g
<b>INNE</b>	
Bulion warzywny (domowy)	60 ml
Cukier trzcinowy	100 g
Czekolada gorzka	50 g
Dżem morelowy, niskosłodzony	30 g
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	75 g
Mieszanka suszonych i słodzonych wiśni z chipsami bananowymi	40 g
Miód pszczele	517 g
Mleczko kokosowe 12%	60 ml
Mleczko kokosowe 21%	300 ml
Musztarda	40 g
Ocet balsamiczny	1.5 ml
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	6 ml
Passata pomidorowa	180 g
Pesto zielone z bazylii	10 g
Proszek do pieczenia	6 g
Soda oczyszczona	1 g
Syrop klonowy	110 ml
Żelatyna	8 g

PRODUKT	GRAMATURA
<b>TELSZCZE</b>	
Masło ekstra	60 g
Olej kokosowy (płynny)	140 ml
Olej kokosowy (stały)	20 g
Olej lniany	20 ml
Olej rzepakowy	155 ml
Oliwa z oliwek	110 ml
<b>PIECZYWO</b>	
Rogal maślany	82 g
Chleb graham	150 g
Chleb żytni pełnoziarnisty	120 g
Chleb żytni jasny	60 g
Chleb żytni na zakwasie	90 g
Tortilla pełnoziarnista	122 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:

