



AKADEMIA ŻYWIENIA W NEFROLOGII



Dieta niskobiałkowa *w przewlekłej chorobie nerek*

Tygodniowy jadłospis
2000 kcal / 40 g białka

autor: dr n. o zdrowiu Małgorzata Kaczkán

Odżywianie jest *ważne!*

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

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



Na co zwrócić uwagę?

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



*Pomoże Ci
Twój dietetyk*



*Próbuj nowych potraw,
nie obawiaj
się zmian*

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

*➔ dla siebie.
Zyskaj cenny czas.*

Tygodniowy jadłospis

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE	Tosty niskobiałkowe z wędliną i warzywami	Bezmleczna kukurydzianka z jabłkiem	Kanapki z guacamole oraz z dżemem	Kanapki z pastą z awokado, jajka i szczypiorku oraz papryki	Gofry bezglutenowe z dżemem	Kanapki z pastą z zielonego groszku	Ryżowianka na mleku migdałowym
DRUGIE ŚNIADANIE	Kanapki z dżemem, miodem i twarogiem	Grzanki z pesto, ogórkiem i rzodkiewką	Tost niskobiałkowy z margaryną i miodem, jabłko	Sałatka owocowa	Pieczone jabłko z żurawiną i masłem orzechowym	Sałatka z awokado i pomidorami	Kanapki z ogórkiem i koperkiem
OBIAD	Pieczony łosoś z ziemniakami i burakiem	Drobiowe pulpeciki zapiekane z ryżem	Gołąbki z mięsem z kurczaka i ziemniakami, surówka z jabłkiem	Pulpety drobiowe z ziemniakami i surówką	Pieczarkowe kotleciki z batatami i surówką	Warzywa na patelni z jajkiem sadzonym	Kotlet z piersi kurczaka, placki ziemniaczane
PODWIECZOREK	Surówka z tartej marchewki i mandarynki	Domowe ciasto drożdżowe i kawa zbożowa	"Ryż" z kalafiora z pesto	Sałatka owocowa z pomarańczy i brzoskwini	Miseczka smoothie	Domowy pudding wiśniowy	Ciasto drożdżowe z margaryną i jabłkiem
KOLACJA	Budyń jaglany z masłem migdałowym i malinami	Sałatka z kaszy jaglanej i warzyw	Bruschetta	Sałatka nicejska z grzanką	Sałatka z makaronem i rzodkiewką	Omlet jabłkowo-bananowy	Budyń na mleku migdałowym
Całkowita zawartość w posiłkach	Kalorie: 2003 Białko: 44	Kalorie: 1976 Białko: 37	Kalorie: 2027 Białko: 42	Kalorie: 1936 Białko: 44	Kalorie: 2043 Białko: 38	Kalorie: 2043 Białko: 44	Kalorie: 2011 Białko: 42



Poniedziałek

Tosty niskobiałkowe z wędliną i warzywami



Składniki:

- Margaryna miękka - 15 g (3 x łyżeczka)
- Oregano suszone - 1 g (0.3 x łyżeczka)
- Papryka czerwona - 60 g (0.4 x sztuka)
- Pieczarka świeża - 40 g (2 x sztuka)
- Kielbasa krakowska sucha - 20 g (4 x plasterki)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)
- Chleb bezglutenowy słonecznikowy - 80 g (4 x kromka)
- Ogórek zielony - 90 g (0.5 x sztuka)
- Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)
- Herbata czarna - 250 ml (1 x szklanka)

białko 10,6 g energia 492,4 kcal

Sposób przygotowania:

1. Chleb posmaruj margaryną, pieczarki obierz, pokrój na plasterki i połóż na pieczywie, dodaj plasterki kielbasy.
2. Zapiecz w tosterze.
3. Paprykę i ogórka pokrój w kostkę, dopraw oregano i olejem. Zjedz z tostami.
4. Do tostów wypij herbatę z cukrem.



Surówka z tartej marchewki i mandarynki



Składniki:

- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Jabłko - 70 g (0.5 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)
- Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)
- Mandarynki - 130 g (2 x sztuka)

Sposób przygotowania:

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.
2. Dodaj tarty chrzan, olej, sól i pieprz. Na koniec składniki starannie wymieszaj.
3. Dodatkowo zjedz mandarynki. Można je również dodać do surówki.

białko 1,6 g energia 204,6 kcal

Kanapki z dżemem, miodem i twarogiem



Składniki:

- Miód pszczeni - 12 g (0.5 x łyżka)
- Dżem ananasowy, niskosłodzony - 15 g (1 x łyżeczka)
- Ser twarogowy tłusty - 20 g (0.1 x opakowanie)
- Margaryna miękka - 10 g (2 x łyżeczka)
- Chleb bezglutenowy biały, niskobiałkowy PKU - 30 g (2 x kromka)

białko 3,8 g energia 216,1 kcal

Sposób przygotowania:

1. Pieczywo posmaruj margaryną, połóż na nie ser twarogowy.
2. Dodaj na jedną kromkę dżem a na drugą miód.

Pieczony łosoś z ziemniakami i burakiem



Składniki:

BURACZKI NA CIEPŁO

- Burak - 200 g (2 x sztuka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Cebula - 150 g (1.5 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 20 ml (2 x łyżka)

ŁOSOŚ PIECZONY Z GOTOWANYMI ZIEMNIAKAMI

ZJEDZ 1 Z 2 PORCJI

- Łosoś świeży - 100 g (1 x kawałek)
- Koper ogrodowy - 24 g (3 x łyżka)
- Cytryna - 40 g (0.5 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)
- Ziemniaki - 340 g (4 x sztuka)

KOMPOT Z JABŁEK

ZJEDZ 1 Z 4 PORCJI

- Starta skórka z cytryny - 3 g (1 x łyżeczka)
- Cukier - 20 g (2 x łyżka)
- Woda - 500 ml (2 x szklanka)
- Jabłko - 600 g (4 x sztuka)

białko 20,3 g energia 708,7 kcal

Sposób przygotowania:

1. Ugotowane buraki zetrzyj na tarce.
 2. Na oleju podsmaż posiekaną cebulę i przeciśnięty czosnek. Dodaj buraki i duś chwilę pod przykryciem.
 3. Dopraw ulubionymi przyprawami.
1. Rybę zamarynuj w oleju rzepakowym, soku z cytryny, ziołach i koperku. Piecz ok. 30 minut w temperaturze 180°C.
 2. Ziemniaki ugotuj.
1. Umyte jabłka obierz i przekrój. Wydrąż gniazda nasienne, włóż do wrzącej wody z cukrem i startą skórką z cytryny.
 2. Gotuj na małym ogniu przez ok. 30 minut.

Budyń jaglany z masłem migdałowym, bananem i malinami



Składniki:

- Napój ryżowy naturalny bio - 250 ml (1 x szklanka)
- Kasza jaglana - 39 g (3 x łyżka)
- Banan - 60 g (0.5 x sztuka)
- Syrop klonowy - 5 ml (0.5 x łyżka)
- Masło migdałowe prażone - 7 g (0.5 x łyżeczka)
- Maliny mrożone - 30 g (0.1 x opakowanie)

Sposób przygotowania:

1. Kaszę wsypać na sitko i dokładnie przepłukać gorącą wodą z kranu.
2. Wypłukaną kaszę włożyć do rondelka, wlać pół porcji napoju ryżowego, przykryć i zagotować. Gotować około 15 minut na minimalnym ogniu, aż kasza wchłonie cały płyn.
3. Do ugotowanej kaszy dodać drugą porcję mleka oraz masło migdałowe, wymieszać i jeszcze przez chwilę podgrzewać całość.
4. Przełożyć do blendera, dodać banana oraz maliny i zmiksować na gładki mus.
5. Wyłożyć do miseczki. Polać syropem klonowym lub miodem.

białko 7,3 g energia 380,8 kcal

całość 2003 kcal 44 g białka

Bezmleczna kukurydzianka z jabłkiem



Składniki:

- Kasza kukurydziana - 60 g (4 x łyżka)
- Napój ryżowy naturalny bio - 250 ml (1 x szklanka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
- Olej lniany - 5 ml (1 x łyżeczka)
- Jabłko - 75 g (0.5 x sztuka)

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj kaszę na mleku ryżowym.
2. Dodaj starte jabłko, olej i miód.
3. Możesz dodać cynamon do smaku.

białko 6,4 g

energia 499,2 kcal

Grzanki z pesto, ogórkiem i rzodkiewką



Składniki:

- Rzodkiewka - 30 g (2 x sztuka)
- Ogórek zielony - 40 g (0.2 x sztuka)
- Pesto zielone z bazylii - 40 g (2 x łyżka)
- Chleb bezglutenowy biały, niskobiałkowy PKU - 30 g (2 x kromka)

Sposób przygotowania:

1. Upiecz chleb w tosterze lub na patelni.
2. Posmaruj grzanki sosem pesto, połóż na nie ogórka i rzodkiewkę.

białko 2,4 g

energia 239,1 kcal

Drobiowe pulpeciki zapiekane z ryżem



Składniki:

- Cukinia - 150 g (0.5 x sztuka)
- Kasza manna - 24 g (2 x łyżka)
- Papryka czerwona - 70 g (0.5 x sztuka)
- Ryż niskobiałkowy - 90 g (6 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 20 ml (2 x łyżka)
- Mięso mielone indyka - 60 g (0.6 x kawałek)

Sposób przygotowania:

1. Ryż wsyp do naczynia żaroodpornego.
2. Cukinię zetrzyj na drobnych oczkach. Wymieszaj razem z mielonym mięsem, dodaj kaszę manną i dopraw.
3. Formuj nieduże pulpety i układaj na ryżu. Na górę wysyp pokrojoną w kostkę paprykę.
4. Olej wymieszaj z pół litra wody, dodaj przyprawy i zalej zawartość naczynia.
5. Piecz w piekarniku około 30 minut.

białko 16,7 g

energia 689,7 kcal



Domowe ciasto drożdżowe i kawa zbożowa



Składniki:

- Kawa zbożowa - 250 ml (1 x szklanka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
- Ciasto drożdżowe - 50 g (1.2 x porcja)

Sposób przygotowania:

1. Zjedz ciasto drożdżowe z kawą zbożową z miodem.
2. Ciasto może być kupione w „sprawdzonej” piekarni /cukierni.

białko 4,2 g

energia 237,1 kcal

Sałatka z kaszy jaglanej i warzyw



Składniki:

- Kasza jaglana - 52 g (4 x łyżka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0.5 x sztuka)
- Pietruszka natka - 6 g (1 x łyżeczka)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)

Sposób przygotowania:

1. Marchew i paprykę pokrój w paski i podsmaż krótko na patelni na oleju.
2. Kaszę ugotuj na sypko. Natkę pietruszki pokrój drobno.
3. Wymieszaj wszystkie składniki z dodatkiem oleju. Dopraw do smaku pieprzem, natką pietruszki lub koperkiem.

białko 7,1 g

energia 311,2 kcal

całość 1976 kcal 37 g białka

Kanapki z guacamole i dżemem



Składniki:

- Chleb bezglutenowy słonecznikowy - 100 g (5 x kromka)
- Dżem wiśniowy wysokosłodzony - 45 g (3 x łyżeczka)
- Papryka czerwona - 10 g (0.1 x sztuka)
- Sałata - 10 g (2 x liść)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Awokado - 70 g (0.5 x sztuka)
- Sok cytrynowy - 6 ml (1 x łyżka)
- Margaryna miękka - 5 g (1 x łyżeczka)

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj awokado z czosnkiem, sokiem z cytryny i przyprawami.
2. Posmaruj chleb pastą z awokado.
3. Nałóż sałatę i pokrojoną w kostkę paprykę.
4. Zjedz również jedną lub dwie kromki pieczywa z margaryną i dżemem.



białko 4,7 g energia 538,8 kcal

Tost niskobiałkowy z margaryną i miodem, jabłko



Składniki:

- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Margaryna miękka - 15 g (3 x łyżeczka)
- Chleb biały niskobiałkowy bezglutenowy PKU - 15 g (1 x kromka)
- Miód pszczeleli - 24 g (1 x łyżka)

Sposób przygotowania:

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.
2. Pieczywo posmaruj margaryną i zapiecz w tosterze.
3. Podawaj je z miodem.

białko 0,7 g energia 251,8 kcal

Gołąbki z mięsem z kurczaka i ziemniakami, surówka z jabłkiem



GOŁĄBKI Z MIĘSEM Z KURCZAKA I ZIEMNIAKAMI

ZJEDZ 1 Z 3 PORCJI

- Kapusta włoska - 550 g (10 x liść)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 25 g (1 x łyżka)
- Koper ogrodowy - 32 g (4 x łyżka)
- Mięso z piersi kurczaka - 120 g (1.2 x kawałek)
- Ryż niskobiałkowy - 90 g (6 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 20 ml (2 x łyżka)

KOMPOT Z JABŁEK

ZJEDZ 1 Z 4 PORCJI

- Skorzystaj z przepisu na kompot, który był podany w poniedziałek na obiad

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj ryż.
2. Pół cebuli pokrój w drobną kostkę i podsmaż na rozgrzanym oleju.
3. Wymieszaj cebulę z mięsem, ryżem i przyprawami według uznania.
4. Wytnij głąb z kapusty i ugotuj ją. Po ugotowaniu nie wylewaj wody.
5. Zdejmij liście z ugotowanej kapusty i zawiń w nie farsz ryżowo-mięsny.
6. Dno garnka wyłóż kilkoma liśćmi kapusty i ułóż gołąbki.
7. Zalej gołąbki połową wody, w której gotowała się kapusta.
8. Gotuj gołąbki ok. 1 godziny do momentu aż kapusta zmięknie.
9. Na rozgrzanej oliwie zeszklij drugą połowę cebuli, dodaj przecier i podlej resztą wody, w której gotowała się wcześniej kapusta.
10. Sos dopraw do smaku i wymieszaj z posiekany koperkiem.
11. Gotowe gołąbki polej sosem.

białko 22,8 g energia 713,4 kcal

SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA

- Olej rzepakowy - 5 ml (0.5 x łyżka)
- Seler korzeniowy - 60 g (1 x plaster)
- Jabłko - 75 g (0.5 x sztuka)
- Cytryna - 15 g (0.2 x sztuka)

Sposób przygotowania:

1. Obierz seler i jabłko, a następnie zetrzyj na tarce.
2. Skrop sokiem z cytryny i dodaj jogurt.
3. Przypraw i dokładnie wymieszaj.

ZIEMNIAKI

- Ziemniaki - 255 g (3 x sztuka)

1. Obierz i ugotuj ziemniaki.
2. Zjedz z gołąbkami i surówką.

"Ryż" z kalafiora z pesto



Składniki:

- Kalafior - 250 g (0.5 x sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Pesto zielone z bazylii - 30 g (1.5 x łyżka)

Sposób przygotowania:

1. Kalafiora podziel na małe różyczki i ugotuj do miękkości przez ok. 20 minut.
2. Pomidorki koktajlowe pokrój na pół.
3. Do miski wysyp ugotowane różyczki kalafiora i pomidorki. Całość wymieszaj z pesto.

białko 8,2 g energia 197,1 kcal

Bruschetta

Składniki:

- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Chleb biały niskobiałkowy bezglutenowy PKU - 60 g (4 x kromka)
- Ser gouda tłusty - 15 g (1 x plaster)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)

Sposób przygotowania:

1. Chleb natrzyj przeciśniętym przez praskę czosnkiem, skrop tłuszczem.
2. Nałóż plasterki pomidora, pokrojony ser.
3. Zapiecz kanapki w piekarniku.
4. Gotowe kanapki posyp przyprawami.

białko 5,9 g energia 325,9 kcal

całość 2027 kcal 42 g białka

Czwartek

Kanapki z pastą z awokado, jajka, szczypiorku i papryki

Składniki:

- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Sok cytrynowy - 6 ml (1 x łyżka)
- Jaja kurze gotowane - 25 g (0.5 x sztuka)
- Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Chleb biały niskobiałkowy bezglutenowy PKU - 75 g (5 x kromka)
- Olej rzepakowy - 5 ml (0.5 x łyżka)
- Papryka żółta - 56 g (0.4 x sztuka)

białko 7,4 g

energia 540,5 kcal



Sposób przygotowania:

1. Awokado, ugotowaną połowę jajka oraz posiekany szczypiorek wsyp do miski i utrzyj na pastę.
2. Dodaj do pasty paprykę pokrojoną w bardzo drobną kostkę i dopraw pieprzem.
3. Chleb posmaruj olejem i zapiecz w tosterze lub w rozgrzanym piekarniku do 180°C.
4. Posmaruj tosty pastą.

Sałatka owocowa

Składniki:

- Kiwi - 150 g (2 x sztuka)
- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 20 g (1 x łyżka)

białko 2,8 g

energia 177 kcal



Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą.
2. Zjedz jako przekąskę.

Pulpety drobiowe z ziemniakami i surówką

Składniki:

SURÓWKA Z OGÓRKA I RZODKIEWKI

- Rzodkiewka - 60 g (4 x sztuka)
- Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
- Cytryna - 16 g (0.2 x sztuka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Ogórek zielony (długi) - 80 g (0.4 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

- Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
- Ziemniaki - 382 g (4.5 x sztuka)
- Margaryna miękka - 10 g (2 x łyżeczka)

PULPETY DROBOWE

ZJEDZ 1 Z 3 PORCJI

- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Pietruszka natka - 18 g (3 x łyżeczka)
- Mięso mielone z piersi kurczaka - 120 g (1.2 x kawałek)
- Bułki bezglutenowe - 48 g (1 x sztuka) namoczona w wodzie

KOMPOT Z JABŁEK

ZJEDZ 1 Z 4 PORCJI

- Skorzystaj z przepisu na kompot, który był podany w poniedziałek na obiad

Sposób przygotowania:

1. Rzodkiewkę i ogórka pokrój w krążki lub zetrzyj na tarce.
2. Dopraw dużą ilością koperku, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperk i posyp nim ziemniaki.
3. Wymieszaj ziemniaki z masłem.
1. Pokrój pietruszkę.
2. Wymieszaj składniki razem z solą i pieprzem.
3. Uformuj mięsne kuleczki.
4. Ugotuj pulpety w wodzie.

białko 21,4 g

energia 671,1 kcal



Sałatka owocowa z pomarańczy i brzoskwini

Składniki:

- Pomarańcza - 100 g (0.5 x sztuka)
- Sok cytrynowy - 6 ml (1 x łyżka)
- Syrop klonowy - 5 ml (0.5 x łyżka)
- Brzoskwinia w syropie - 120 g (1 x sztuka)

białko 1,4 g

energia 151,1 kcal



Sposób przygotowania:

1. Pokrój owoce w kostkę i skrop sokiem z cytryny oraz syropem klonowym.

Sałatka nicejska z grzanką

Składniki:

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x sztuka)
- Sałata lodowa - 100 g (5 x liść)
- Tuńczyk w sosie własnym - 15 g (0.5 x łyżka)
- Chleb bezglutenowy słonecznikowy - 80 g (4 x kromka)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)

białko 10,6 g

energia 396,2 kcal



Sposób przygotowania:

1. Jajko ugotuj na twardo i obierz.
2. Sałatę podziel na mniejsze kawałki, a pomidora pokrój w ósemki.
3. Wymieszaj składniki razem z tuńczykiem.
4. Z chleba przygotuj grzankę, podpiekając w rozgrzanym piekarniku lub na patelni.

całość 1936 kcal 47 g białka

Gofry bezglutenowe z dżemem



Składniki:

- Mąka kukurydziana - 40 g (4 x łyżka)
- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 120 ml (0,5 x szklanka)
- Skrobia ziemniaczana - 50 g (2 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)
- Soda oczyszczona - 1 g (0,2 x łyżeczka)
- Dżem jagodowy, niskosłodzony - 45 g (3 x łyżeczka)
- Cukier - 15 g (1,5 x łyżka)

białko 6,9 g

energia 583,3 kcal

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj składniki z połową oleju.
2. Gofrownicę posmaruj pozostałym olejem. Wlej ciasto i piecz ok. 8 minut.
3. Rozsmaruj równomiernie dżem na gofrach.

Pieczone jabłko z żurawiną i masłem orzechowym



Składniki:

- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Żurawina suszona - 12 g (1 x łyżka)
- Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)

białko 4,0 g

energia 201,7 kcal

Sposób przygotowania:

1. Jabłko przekrój na pół, wydrąż środek. Nałóż w jego miejsce masło i żurawinę.
2. Zapiecz około 25 minut

Pieczarkowe kotleciki z batatami i surówką



Składniki:

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

- Pomidor - 60 g (0,5 x sztuka)
- Kapusta pekińska - 150 g (3 x liść)
- Papryka czerwona - 75 g (0,5 x sztuka)
- Ogórek zielony - 80 g (0,4 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)

PIECZARKOWE KOTLECICKI Z BATATAMI (2 PORCJE)

ZJEDZ 1 Z 2 PORCJI

- Pieczarka świeża - 160 g (8 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Mąka orkiszowa - 30 g (2 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Bataty - 400 g (2 x sztuka)
- Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 100 g (1 x porcja)

KOMPOT Z JABŁEK

ZJEDZ 1 Z 4 PORCJI

- Skorzystaj z przepisu na kompot, który był podany w poniedziałek na obiad

białko 24,0 g

energia 696,6 kcal

Sposób przygotowania:

1. Pokrój warzywa.
2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

1. Pieczarki zetrzyj na grubych oczkach.
2. Mięso wymieszaj z pieczarkami, dodaj jajko i mąkę. Usmaż małe kotleciki na rozgrzanym oleju.
3. Bataty ugotuj w wodzie, pokrój w słupki, skrop olejem, dopraw i zapiecz w piekarniku lub zjedz ugotowane.

Miseczka smoothie



Składniki:

- Banan - 60 g (0,5 x sztuka)
- Wiórki kokosowe - 6 g (1 x łyżka)
- Ananas - 80 g (1 x plaster)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x garść)
- Napój ryżowy naturalny bio - 125 ml (0,5 x szklanka)

białko 2,0 g

energia 228,9 kcal

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj banana z napojem ryżowym.
2. Przelóż smoothie do miseczki.
3. Pokrój ananasa.
4. Ułóż na wierzchu miseczki ananasa, borówki, wiórki.

Sałatka z makaronem i rzodkiewką



ZJEDZ 1 Z 2 PORCJI

Składniki:

- Rzodkiewka - 60 g (4 x sztuka)
- Ogórek - 80 g (2 x sztuka)
- Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Olej rzepakowy - 20 ml (2 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x szczypta)
- Makaron niskobiałkowy bezglutenowy PKU świderki - 120 g (2 x szklanka)

białko 10,4 g

energia 332,6 kcal

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj.
2. Rzodkiewkę i ogórka pokrój w plasterki.
3. Do oleju dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekany koper i przyprawy.
4. Makaron wymieszaj z warzywami oraz sosem.

całość 2043 kcal 38 g białka

Kanapki z pastą z zielonego groszku



Składniki:

- Groszek zielony konserwowy - 240 g (15 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Sałata - 15 g (3 x liść)
- Ogórek kwaszony - 60 g (1 x sztuka)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)
- Chleb biały niskobiałkowy bezglutenowy PKU - 90 g (6 x kromka)

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj groszek z czosnkiem, oliwą i przyprawami do smaku.
2. Posmaruj chleb pastą.
3. Nałóż na kanapkę sałatę i plastry ogórka.

białko 13,4 g energia 521,6 kcal



Sałatka z awokado i pomidorami



Składniki:

- Awokado - 70 g (0.5 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Cebula - 25 g (0.2 x sztuka)
- Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
- Chleb biały niskobiałkowy bezglutenowy PKU - 30 g (2 x kromka)
- Kapusta pekińska - 150 g (3 x liść)

Sposób przygotowania:

1. Pokrój wszystkie składniki.
2. Wymieszaj razem i dopraw do smaku według , zjedz z pieczywem.

białko 5,0 g energia 254,9 kcal

Warzywa na patelnię z jajkiem sadzonym



Składniki:

- Warzywa na patelnię meksykańskie - 200 g (2 x porcja)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 20 ml (2 x łyżka)
- Ziemniaki - 340 g (4 x sztuka)

Sposób przygotowania:

1. Podsmaż warzywa na łyżce oleju dodając pod koniec duszenia przyprawy i zioła
2. Na drugiej łyżce oleju usmaż jajko sadzone.
3. Zjedz z ugotowanymi ziemniakami.

białko 19,3 g energia 721 kcal

Domowy pudding wiśniowy



Składniki:

- Cukier - 20 g (2 x łyżka)
- Woda - 500 ml (2 x szklanka)
- Skrobia ziemniaczana - 25 g (1 x łyżka)
- Wiśnie bez pestek - 50 g (0.5 x szklanka)

Sposób przygotowania:

1. Skrobię rozrobić z 1/4 szklanki wody.
2. Wiśnie zagotować z resztą wodą i cukrem.
3. Zaciągnąć rozrobioną skrobią zagotowane wiśnie i gotować jeszcze przez ok. 3 minuty.

białko 0,6 g energia 188,8 kcal

Omlet jabłkowo-bananowy



Składniki:

- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)
- Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x sztuka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Mąka bezglutenowa mix - 10 g (1 x łyżka)

Sposób przygotowania:

1. Jajka i banana oraz jabłko zmiksuj w blenderze.
2. Tak przygotowane składniki wlej na rozgrzaną patelnię. Omlet smażyć na oleju, z obu stron przez ok. 2 minuty.

białko 5,7 g energia 356,5 kcal

Ryżowianka na mleku migdałowym



Składniki:

- Napój migdałowy naturalny bio - 250 ml (1 x szklanka)
- Płatki ryżowe błyskawiczne - 10 g (1 x łyżka)
- Dżem truskawkowy, wysokosłodzony - 60 g (4 x łyżeczka)
- Olej lniany - 10 ml (2 x łyżeczka)
- Płatki jaglane - 40 g (4 x łyżka)

białko 6,4 g energia 507,9 kcal

Sposób przygotowania:

1. Płatki jaglane i ryżowe ugotować na mleku migdałowym.
2. Ugotowane płatki wymieszać z olejem i dżemem.

Kanapki z ogórkiem i koperkiem



Składniki:

- Chleb biały niskobiałkowy bezglutenowy PKU - 60 g (4 x kromka)
- Koper ogrodowy - 4 g (0.5 x łyżka)
- Ogórek zielony - 50 g (0.3 x sztuka)
- Margaryna miękka - 10 g (2 x łyżeczka)

białko 0,7 g energia 207,1 kcal

Sposób przygotowania:

1. Pieczywo posmarować margaryną.
2. Na pieczywo położyć pokrojonego w plastry ogórka i posypać koperkiem.

Kotlet z piersi kurczaka, placki ziemniaczane



Składniki:

KOTLET Z PIERSI KURCZAKA

- Mięso z piersi kurczaka - 60 g (0.6 x kawałek)
- Olej rzepakowy - 10 ml (1 x łyżka)
- Mleko 1,5 % tłuszczu - 10 ml (1 x łyżka)
- Bułka tarta - 8 g (1 x łyżka)

PLACKI ZIEMNIACZANE ZJEDZ 1 Z 3 PORCJI

- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Ziemniaki - 250 g (2.6 x sztuka)
- Mąka pszenna, typ 500 - 300 g (25 x łyżka)
- Sól biała - 3 g (3 x szczypta)
- Czosnek - 10 g (2 x ząbek)
- Olej rzepakowy - 20 ml (2 x łyżka)

- Ogórek zielony - 100 g (0.6 x sztuka)

białko 28,8 g energia 690,2 kcal

Sposób przygotowania:

1. Ubij mięso tłuczkiem. Przypraw solą i pieprzem do smaku według uznania.
2. Polej mlekiem i posyp bułką tartą z obu stron.
3. Kotlety w panierce usmaż na łyżce oleju, na rozgrzanej patelni.

1. Ziemniaki ugotuj i ugnieć, jak na puree.
2. Do masy ziemniaczanej dodaj jajko, mąkę oraz sól i ugniataj ciasto przez ok. 3 minuty.
3. Ciasto rozwałkuj i podziel na placki wielkości dłoni.
4. Smaż na patelni z obu stron.

5. Kotleta i placki zjedz z ogórkiem pokrojonym w plasterki.



Ciasto drożdżowe z margaryną i jabłkiem



Składniki:

- Margaryna miękka - 5 g (1 x łyżeczka)
- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Ciasto drożdżowe - 40 g (1 x porcja)

białko 3,7 g energia 211,6 kcal

Sposób przygotowania:

1. Ciasto drożdżowe posmaruj łyżeczką margaryny.
2. Dodatkowo zjedz jabłko.

Budyń na mleku migdałowym



Składniki:

- Budyń w proszku - 24 g (3 x łyżka)
- Napój migdałowy naturalny bio - 250 ml (1 x szklanka)
- Cukier - 10 g (1 x łyżka)
- Dżem wiśniowy, wysokosłodzony - 60 g (4 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

białko 2,6 g energia 394,5 kcal

Sposób przygotowania:

1. Zagotuj połowę mleka.
2. W pozostałej części mleka rozpuść budyń w proszku oraz cukier.
3. Dodaj rozmieszany budyń do gotującego się mleka oraz łyżeczkę masła.
4. Gotuj mieszając jeszcze 2 minuty.

całość 2011 kcal 42 g białka

Lista zakupów

niezbędna do przyrządzenia dań



PRODUKT	GRAMATURA
OWOCE I WARZYWA	
Ananas	80 g
Awokado	280 g
Banan	240 g
Bataty	400 g
Borówki amerykańskie	50 g
Brzoskwinia w syropie	120 g
Burak	200 g
Cebula	275 g
Chrzan tarty	5 g
Cukinia	150 g
Cytryna	71 g
Czosnek	35 g
Groszek zielony konserwowy	240 g
Jabłko	1570 g
Kalafior	250 g
Kapusta pekińska	300 g
Kapusta włoska	550 g
Kiwi	150 g
Koper ogrodowy	100 g
Maliny mrożone	30 g
Mandarynki	130 g
Marchew	90 g
Ogórek	80 g
Ogórek kwaszony	60 g
Ogórek zielony (długi)	440 g
Papryka czerwona	285 g
Papryka żółta	56 g
Pieczarka świeża	200 g
Pietruszka natka	24 g
Pomarańcza	100 g
Pomidor	420 g
Pomidory koktajlowe	100 g
Rzodkiewka	150 g
Sałata	25 g
Sałata lodowa	100 g
Seler korzeniowy	60 g
Skórka z cytryny (starta)	3 g
Szczypiorek	10 g
Warzywa na patelnię meksykańskie	200 g
Wiśnie bez pestek	50 g
Ziemniaki	1567 g
Żurawina suszona	12 g

PRODUKT	GRAMATURA
ZBOŻOWE	
Bułka tarta	8 g
Kasza jaglana	91 g
Kasza kukurydziana	60 g
Kasza manna	24 g
Makaron niskobiałkowy bezglutenowy	120 g
Mąka bezglutenowa mix	10 g
Mąka kukurydziana	40 g
Mąka orkiszowa	30 g
Mąka pszenna, typ 500	300 g
Płatki jaglane	40 g
Płatki ryżowe błyskawiczne	10 g
Ryż niskobiałkowy	180 g
Skrobia ziemniaczana	75 g
PRZYPRAWY I ZIOŁA	
Oregano suszone	1 g
Pieprz czarny mielony	5 g
Sól biała	3 g
Sól himalajska	1 g
NAPOJE	
Herbata czarna	250 ml
Kawa zbożowa	250 ml
Napój migdałowy naturalny bio	500 ml
Napój ryżowy naturalny bio	625 ml
Sok cytrynowy	18 ml
Woda	1000 ml
ORZECHY I ZIARNA	
Masło migdałowe prażone	7 g
Masło orzechowe	15 g
Wiórki kokosowe	6 g
INNE	
Budyń w proszku	24 g
Ciasto drożdżowe	90 g
Cukier	70 g
Dżem ananasowy, niskosłodzony	15 g
Dżem jagodowy, niskosłodzony	45 g
Dżem truskawkowy, wysokosłodzony	60 g
Dżem wiśniowy, wysokosłodzony	105 g
Koncentrat pomidorowy 30%	25 g
Miód pszczele	84 g
Pesto zielone z bazylii	70 g
Soda oczyszczona	1 g
Syrop klonowy	10 ml

PRODUKT	GRAMATURA
NABIAŁ	
Jaja kurze (gotowane)	25 g
Jaja kurze całe	280 g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	20 g
Mleko 1,5 % tłuszczu	130 ml
Ser twarogowy tłusty	20 g
Ser gouda tłusty	15 g
TŁUSZCZE	
Margaryna miękka	70 g
Masło ekstra	5 g
Olej lniany	15 ml
Olej rzepakowy	260 ml

PRODUKT	GRAMATURA
PIECZYWO	
Bułki bezglutenowe	48 g
Chleb biały niskobiałkowy bezglutenowy	390 g
Chleb bezglutenowy słonecznikowy	260 g
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE	
Kiełbasa krakowska sucha	20 g
Mięso z piersi indyka	60 g
Mięso z piersi kurczaka	300 g
Łopátka wieprzowa (świeżo mielona)	100 g
RYBY I OWOCE MORZA	
Tuńczyk w sosie własnym	15 g
Łosoś świeży	100 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



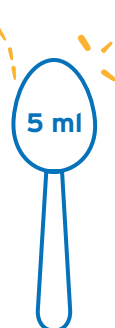
Ile płynu pomieszczą Twoje szklane naczynia?



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:

