



## Mój Plan Żywnościowy

Posiłek	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Energia (kcal)

## Przykładowe jadłospisy

### ŻYWIENIE W CHOROBAH NEREK



Narodowe  
Centrum  
Edukacji  
Żywnościowej

### **DIETA ŁATWOSTRAWNA PODSTAWOWA**

Zakażenia układu moczowego; przewlekłe nefropatie kanalikowo-śródmiąższowe

Śniadanie: Pieczywo razowe, pasta z sera twarogowego i wędzonej makreli, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem

II śniadanie: Owoce

Obiad: Zupa szpinakowa z ziemniakami, pierogi z owocami, kompot z jabłek

Podwieczorek: Ciastka serowe z jabłkami

Kolacja: Zrazy cielęce, surówka z marchwi i czosnku, ryż, herbata ziołowa

### **DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA**

Przewlekłe kłębuszkowe zapalenie nerek; nefropatia cukrzycowa; okres wielomoczu wczesnego w ostrej niewydolności nerek; przewlekła niewydolność nerek

Śniadanie: Chleb pszenny z masłem i miodem, mleko

II śniadanie: Bułka z gotowaną rybą i ogórkiem

Obiad: Krupnik, pulpety cielęce w sosie pomidorowym, ziemniaki puree, sałatka z warzyw, kompot z jabłek

Podwieczorek: Pieczone jabłko

Kolacja: Pieczeń rzymska z selera w sosie koperkowym, sok pomidorowy

### **DIETA ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA**

Zespół nerczycowy - leczenie nerkozastępcze, nowotwory, niedożywienie

Śniadanie: Pieczywo pszenne z masłem i pasztetem z chudego mięsa, kawa z mlekiem

II śniadanie: Jogurt naturalny, drożdżówka z pieczonym jabłkiem

Obiad: Zupa pomidorowa z grankami, kurczak duszony z warzywami, ziemniaki, sałata z jogurtem, koktajl mleczno-owocowy

Podwieczorek: Galaretka na kefirze z owocami

Kolacja: Risotto z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym, napój z czarnych jagód i mleka

### **DIETA KLEIKOWO-OWOCOWO-MLECZNA**

Ostre odmiedniczkowe zapalenie nerek; ostre kłębuszkowe zapalenie nerek; okres wstępny ostrej niewydolności nerek

Śniadanie: Kleik z płatków owsianych na mleku, pieczywo pszenne czerstwe z masłem, herbata ziołowa

II śniadanie: Kasza manna z przecierem z jabłek

Obiad: Ryż z cukrem i śmietanką, kompot z jabłek

Podwieczorek: Kisiel z jabłek

Kolacja: Kleik z kaszy jęczmiennej na mleku, pieczywo pszenne czerstwe z masłem, herbata ziołowa

### **DIETA ZIEMNIACZANA**

Przewlekła niewydolność nerek

Śniadanie: Gotowane ziemniaki (200g) z masłem (10g), surówka z pomidorów (100g) ze szczypiorkiem

II śniadanie: Sałatka z ziemniaków (100g) z olejem słonecznikowym (10g), sokiem z cytryny i zieloną pietruszką

Obiad: Placki ziemniaczane (300g) smażone na oliwie (10g), sałata zielona z olejem słonecznikowym (10g) i czosnkiem; pieczone jabłko (100g)

Podwieczorek: Ziemniaki pieczone (100g) z masłem (10g) i warzywami (100g)

Kolacja: Kluski śląskie (200g) z masłem (10g), surówka z kapusty pekińskiej (100g) z olejem słonecznikowym (10g) i sokiem z cytryny

## **Centrum Medyczne Urovita Gabinet Dietetyczny**

**ul. Strzelców Bytomskich 11  
41-500 Chorzów  
32 11 14 260**

