

MINTAÉTREND VESEBETEGEKNEK

35-40 G FEHÉRJETARTALMÚ ÉTREND

1. nap

Reggeli: citr. tea, kenyér 5 dkg, tejföl 2 dl, vajkrém 2 dkg
Tízórai: méz 2,5 dkg, ráma 2 dkg, kenyér 2,5 dkg
Ebéd: daragaluska leves, hamisvagdalt, tökfőzelék (3 dkg cukor)
Uzsonna: íz 5 dkg, ráma 2 dkg, kenyér 2,5 dkg
Vacsora: citr.tea, zsemle 1 db, tojáskrém (1 db tojás, 3 dkg ráma, tejföl 0,3 dl)
uborka

Cal: 262361 kcal Feh: 44 g CHO: 292 g kálium: 1260 mg foszfor: 602 mg

2. nap

Reggeli: citr.tea, kenyér 5 dkg, méz 2,5 dkg, ráma 2 dkg
Tízórai: 1 dl őszibaracklé (2 dkg cukor)
Ebéd: paradicsomleves, csirkecomb (majorannás 5 dkg), s.répás rizs,
cser. befőtt 1 dl
Uzsonna: íz 5 dkg, ráma 2 dkg, kenyér 5 dkg
Vacsora: citr.tea, töltött burgonya (20 dkg burgonya, 3 dkg ráma, 1 dl tejföl)

Cal: 2700 kcal Feh: 39,8 g CHO: 329 g kálium: 1783 mg foszfor: 548 mg

3. nap

Reggeli: citr.tea, kenyér 5 dkg, vajkrém 2 dkg, kefir 1 dl, parizer 3 dkg
Tízórai: íz 5 dkg, ráma 2 dkg, kenyér 2,5 dkg
Ebéd: tojásleves, szalmaburgonya, zöldséges ragu (3 dkg)
almabefőtt 1 dl (cukor 3 dkg)
Uzsonna: méz 3 dkg, ráma 2 dkg, kenyér 2,5 dkg
Vacsora: citr.tea, zsemle 1 db, ráma 2 dkg, diét.felvágott 0,04, narancs

Cal: 2681 kcal Feh: 42,9 g CHO: 313 g kálium: 1873 mg foszfor: 614 mg

4. nap

Reggeli: citr.tea, kenyér 5 dkg, ráma 2 dkg, főtt virsli 1 db
Tízórai: rostoslé 1 dl, cukor 3 dkg
Ebéd: gulyásleves (2 dkg hús) káposztástészta (2 dkg cukor)
Uzsonna: méz.2,5 dkg , ráma 2 dkg, kenyér 2,5 dkg
Vacsora: citr.tea, zsemle 1 db, tepertőkrém (5 dkg tepertő, 3 dkg ráma,)
almabefőtt

Cal: 2686 kcal Feh: 38,8 g CHO: 294 g kálium: 1217 mg foszfor: 439 mg

5. nap

Reggeli: citr.tea, kenyér 5 dkg, ráma 2 dkg, zalai 3 dkg
Tízórai: méz 2,5 dkg, ráma 2 dkg, kenyér 2,5 dkg
Ebéd: lebbencsleves, tojáskroket, zöldbabfőzelék (cukor)
Uzsonna: íz 5 dkg, ráma 2 dkg, kenyér 2,5 dkg
Vacsora: citr.tea, túróval töltött zsemle (3 dkg túró, 1 /3 db tojás, 1 /3 dl
tejfől, cukor, ráma)

Cal: 2753 kcal Feh: 43,9 g CHO: 306 g kálium: 1061 mg foszfor: 504 mg

6. nap

Reggeli: citr.tea, kenyér 5 dkg, ráma 2 dkg, tejföl 2 dl
Tízórai: méz 2,5 dkg, ráma 2 dkg, kenyér 2,5 dkg
Ebéd: tavaszi leves, húsos makaróni (2 dkg hús), szilvabefőtt (3dkg),
cukorka 3 dkg
Uzsonna: íz 5 dkg, ráma 2 dkg, kenyér 2,5 dkg
Vacsora: citr.tea, zsemle 1 db, ráma 2 dkg, diét.felvágott 4 dkg

Cal: 2689 kcal Feh: 40 g CHO: 281 g kálium: 1286 mg foszfor: 470 mg

7. nap

Reggeli: citr.tea, kenyér 5 dkg, ráma 2 dkg, rántotta (1 db tojás)
Tízórai: rostos őszilé 1 dl, (2 dkg cukor)
Ebéd: cseresznye leves, rántott karfiol (10 dkg karfiol),
burgonyapüré 21 dkg, almakompót 10 dkg
Uzsonna: íz 5 dkg, ráma 2 dkg, kenyér 2,5 dkg
Vacsora: citr.tea, zsemle 1 db ráma 2 dkg, méz 2.5 dkg,
baromfipástétom 30 g

Cal: 2741 kcal Feh: 42 g CHO: 358 g kálium: 1818 mg foszfor: 702 mg