



Dieta z ograniczoną podażą sodu, fosforu i potasu i kontrolowana ilością białka

Dieta pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek musi dostarczać odpowiednich, indywidualnie wyliczonych ilości składników odżywczych, a w szczególności białka, tłuszczów, węglowodanów fosforu, sodu i potasu. Zawartość tych składników w produktach spożywczych jest bardzo różnorodna. W celu ułatwienia planowania i przygotowania posiłków wszystkie produkty spożywcze zostały podzielone na 8 grup zwanych wymiennikami. Są to wymienniki mięsne, chlebowe, warzywne, owocowe, tłuszczowe, mleczne, skrobiowe oraz cukier i słodzące. Jedna określona porcja produktu z danej grupy (1 wymiennik) zawiera podobne ilości białka, tłuszczu i węglowodanów co daje możliwość wymiany pewnej ilości jednego produktu na określona ilość innego produktu przy zachowaniu w przybliżeniu równoważnej zawartości składników odżywczych. Pozwala to także na komponowanie posiłków z produktów szczególnie preferowanych i na ich urozmaicenie.

W wymienionych produktach znajdują się produkty „zalecane w określonych ilościach”, które zawierają małe ilości fosforu i należy je spożywać w określonych ilościach.



Wymienniki mięsne:

Zalecane w określonych ilościach

Produkt	Masa (g)	Miara gospodarcza	Sód (mg)	Potas (mg)	Fosfor (mg)
Ser twarogowy ziarnisty	40	2 płaskie łyżki	152	32	56
Ser twarogowy półtłusty	30	kawałek 5 x 6 x 1 cm	13	34	68
Ser twarogowy homogenizowany	40	2 płaskie łyżki	19	47	56
Białko jaja	60	2 szt.	120	92	10
Cielęcina chuda np. łopatka, udziec bez kości	30	kawałek 5 x 6 x 1 cm	28	96	55
Chude wędliny wieprzowe np. szynka got.	30	4 cienkie małe plastry	257	96	56
Wieprzowina chuda bez kości	30	kawałek 5 x 6 x 1 cm	17	97	65
Kurczak chude mięso np. udko bez skóry	30	kawałek 5 x 6 x 1 cm	27	100	65
Konina mięso bez kości	30	kawałek 5 x 6 x 1 cm	14	104	60
Wołowina chuda bez kości	30	kawałek 5 x 6 x 1 cm	17	106	64
Baranina chuda np. udziec bez kości	30	kawałek 5 x 6 x 1 cm	23	114	64
Chude wędliny wołowe np. wędzonka got.	30	4 cienkie małe plastry	297	115	57
Królik tuszka bez kości	30	kawałek 5 x 6 x 1 cm	13	116	55
Filety rybne np. z dorsza	30	kawałek 5 x 6 x 1 cm	9	116	65
Chude wędliny drobiowe np. kielbasa z indyka	30	4 cienkie małe plastry	270	118	63
Indyk chude mięso np. z piersi bez skóry	30	kawałek 5 x 6 x 1 cm	14	138	71

Ostrożnie !

Produkt	Masa (g)	Miara gospodarcza	Sód (mg)	Potas (mg)	Fosfor (mg)
Sery topione np. Edamski	40	kawałek 5x4x2 cm	336	16	231
Ser typu „Feta”	30	kawałek 5x6x1 cm	330	19	108
Sery podpuszczkowe średnio	25	plaster 10x8x0,3 cm	201	24	126
Żółtko jaja	40	2 szt.	21	37	235
Jaja	50	1 szt.	70	66	104
Śledź solony	30	kawałek 5x6x1 cm	1779	72	102
Podroby np. wątroba wołowa	30	kawałek 5x6x1 cm	35	88	108
wątroba z kurczaka	30	kawałek 5x6x1 cm	26	90	96
mózg wieprzowy	30	kawałek 5x6x1 cm	48	99	102
Drobne ryby zjadane z ością (sardynki, szprotki, śledzie), np. sardynka w oleju	30	kawałek 5x6x1 cm	110	116	129

* Z diety wyklucza się produkty z dużą zawartością tłuszczu (powyżej 18%) takie jak:

- tłuste mięso baranie, wieprzowe, wołowe,
- wędliny podsuszane np. kabanosy, salami,
- tłuste wędliny mielone np. mortadela, parówkowa, parówki, kielbasa podwawelska, toruńska,
- wędliny podrobowe np. kiszki, pasztety, salcesony, wątrobianki.

Wymienniki chlebowe:

Zalecane w określonych ilościach

Produkt	Masa (g)	Miara gospodarcza	Sód (mg)	Potas (mg)	Fosfor (mg)
Mąka pszenna typ 500	20	2 płaskie łyżki	0,4	22	13
Ryż	20	2 płaskie łyżki	1,2	22	27
Kasza manna	20	2 płaskie łyżki	0,6	23	19
Makaron dwujajeczny	20	½ szklanki	3,4	32	24
Mąka pszenna typ 750	20	2 płaskie łyżki	0,6	33	24
Bułki wrocławskie	30	2 kromki (grubość ok. 1 cm)	120	33	22
Chleb żytni jasny	30	1 kromka (grubość ok. 0,9 cm)	137	35	20
Kajzerki	30	½ szt.	139	35	23
Chleb pszenny	30	1 kromka (grubość ok. 0,9 cm)	136	41	30
Chleb baltonowski	30	1 kromka (grubość ok. 0,9 cm)	117	42	29
Chleb mazowiecki	30	1 kromka (grubość ok. 0,9 cm)	118	42	29
Chleb zwykły	30	1 kromka (grubość ok. 0,9 cm)	117	44	29
Chleb zwykły	30	1 kromka (grubość ok. 0,9 cm)	117	44	29
Chleb wiejski	30	1 kromka (grubość ok. 0,9 cm)	111	50	30
Ziemniaki	90	1 średniej wielkości	6	399	47

Ostrożnie !

Produkt	Masa (g)	Miara gospodarcza	Sód (mg)	Potas (mg)	Fosfor (mg)
Ryż brązowy	20	2 płaskie łyżki	2	52	50
Chleb Graham	30	1 kromka (grubość ok. 0,5 cm)	130	65	55
Mąka razowa np. typ 2000	20	2 płaskie łyżki	1	68	66
Pełne ziarna np. pszenicy	20	2 płaskie łyżki	0,8	68	66
Płatki np. owsiane	20	2 płaskie łyżki	1	76	87
Mąka żytnia np. typ 2000	20	2 płaskie łyżki	0,6	84	60
Grube kasze np. gryczana	20	2 płaskie łyżki	1	89	92
Musli z owocami i orzechami	20	2 płaskie łyżki	24	89	76
Chleb chrupki	20	2 płatki	54	90	66
Pumpernikel	30	1 kromka (grubość ok. 0,5 cm)	119	93	67
Chleby żytnie razowe np. litewski	30	1 kromka (grubość ok. 0,5 cm)	107	94	65
Chleby z ziarnami np. z soją	30	1 kromka (grubość ok. 0,5 cm)	116	96	51
Zarodki np. pszenne	10	1 łyżka	0,3	102	107
Chleb żytni pełnoziarnisty	30	1 kromka (grubość ok. 0,5 cm)	136	107	74
Musli z owocami suszonymi	20	2 płaskie łyżki	20	113	52
Chleby żytnie razowe z ziarnami np. z soją i słonecznikiem	30	1 kromka (grubość ok. 0,5 cm)	117	123	74
Otręby np. pszenne	20	2 płaskie łyżki	2	224	255

Wymiennik warzywne:

Zalecane w określonych ilościach

Produkt	Masa (g)	Sód (mg)	Potas (mg)	Fosfor (mg)
Ogórek kwaszony	100	703	99	27
Cebula	100	6	121	14
Ogórek	100	11	125	23
Salata	100	4	134	21
Kapusta pekińska	100	9	150	37
Papryka zielona	100	2	176	23
Brukselka	50	5	208	17
Kapusta kwaszona	100	260	211	18
Kalafior	100	26	214	28
Kapusta biała	100	19	228	33
Szpinak	100	26	235	29
Rzodkiewka	100	11	236	19
Por	100	6	248	52
Cukinia	100	3	250	32
Papryka czerwona	100	3	255	31
Kapusta czerwona	100	11	269	31
Dynia	100	4	278	43
Rzepa	100	17	280	34
Marchew	100	82	282	32
Pomidor	100	8	282	21
Kalarepa	100	8	304	46
Kapusta włoska	100	9	306	49
Cykorja	100	6	327	32
Burak	100	52	348	17

Ostrożnie !

Produkt	Masa (g)	Sód (mg)	Potas (mg)	Fosfor (mg)
Brokuły	100	7	385	66
Pietruszka korzeń	100	49	399	77
Seler korzeniowy	100	86	320	80
Kukurydza kolby	100	7	283	102
Groszek zielony	100	2	353	122
Czosnek	100	17	400	153
Soczewica kielki	100	9	292	156
Soja kielki	100	14	484	164
Soczewica czerwona nasiona suche	100	2	874	301
Groch nasiona suche	100	30	937	388
Fasola biała - nasiona suche	100	19	1188	437
Soja - nasiona suche	100	1	2132	743

* podano masę produktu jadalnego

Wymienniki owocowe:

Zalecane w określonych ilościach

Produkt	Masa (g)	Sód (mg)	Potas (mg)	Fosfor (mg)
Czarne jagody	100	1	62	14
Gruszka	100	2	118	15
Mango	60	4	121	8
Cytryna	100	5	125	22
Arbuz	100	1	130	9
Truskawki	100	1	133	25
Jabłko	100	2	134	9
Winogrona	60	1	136	13
Czereśnie	70	1	141	11
Poziołki	100	1	147	27
Wiśnie	100	3	150	20
Pomarańcza	100	3	183	23
Mandarynki	100	1	189	18
Banan	50	1	198	10
Brzoskwinia	100	3	200	24
Maliny	100	2	203	33
Kiwi	70	3	203	22
Śliwki	100	2	208	20
Gujawa	100	5	210	23
Nektarynka	100	1	214	28
Ananas	100	1	220	12
Agrest	100	2	230	26
Papaja	100	3	255	5
Porzeczki czerwone	100	2	259	33
Morele	100	1	275	21
Porzeczki białe	100	1	275	23
Grejpfrut	100	2	277	18
Melon	100	22	382	22

Ostrożnie !

Produkt	Masa (g)	Sód (mg)	Potas (mg)	Fosfor (mg)
Porzeczki czarne	100	2	336	58

* podano masę produktu jadalnego

Wymienniki tłuszczowe:

Zalecane w określonych ilościach

Produkt	Masa (g)	Miara gospodarcza	Sód (mg)	Potas (mg)	Fosfor (mg)
Olej rzepakowy uniwersalny	5	1 płaska łyżeczka	0	0	0
Olej rzepakowy tłoczony na zimno	5	1 płaska łyżeczka	0	0	0
Olej rzepakowo - sojowy	5	1 płaska łyżeczka	0	0	0
Olej słonecznikowy	5	1 płaska łyżeczka	0	0	0
Olej sojowy	5	1 płaska łyżeczka	0	0	0
Oliwa z oliwek	5	1 płaska łyżeczka	0	0	0
Margaryna "Bona"	10	2 płaskie łyżeczki	12	0	0
Margaryna "Flora"	10	2 płaskie łyżeczki	12	0	0
Margaryna "Mini Light"	10	2 płaskie łyżeczki	0	0	0
Margaryna "Tina"	10	2 płaskie łyżeczki	0	0	0
Margaryna „Słoneczna”	6	1 płaska łyżeczka	7	0,4	0,2
Margaryna "Kasia"	6	1 płaska łyżeczka	7	0,6	0,4
Margaryna "Rama"	6	1 płaska łyżeczka	7	0,6	0,2
Masło roślinne kubkowe	6	1 płaska łyżeczka	7	0,6	0,3
Masło roślinne, kostka	6	1 płaska łyżeczka	7	0,6	0,4
Masło śmietankowe	6	1 płaska łyżeczka	0,4	0,9	0,7
Olej sezamowy	5	1 płaska łyżeczka	0	1	0
Majonez domowy z olejem rzepak.	6	1 płaska łyżeczka	24	1	2,6
Margaryna "Śniadaniowa"	10	2 płaskie łyżeczki	0	1	0,6

* Ze względu na duże ryzyko wystąpienia miażdżycy naczyń krwionośnych w diecie nie zaleca się tłuszczów zwierzęcych takich jak słonina, smalec itp.

Wymienniki mleczne:

Zalecane w określonych ilościach

Produkt	Masa (g)	Miara gospodarcza	Sód (mg)	Potas (mg)	Fosfor (mg)
Mleko owcze	100	½ szklanki	44	136	158
Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150	¾ szklanki	90	225	120
Napój mleczny kakaowy	150	¾ szklanki	62	230	131
Napój mleczny śmietankowy	150	¾ szklanki	92	237	126
Mleko zagęszczone niesłodzone	80	8 łyżek	96	243	162
Kefir 2 % tłuszczu	200	1 szklanka	76	244	148
Jogurt jagodowy 1,5 % tłuszczu	150	¾ szklanki	72	255	144
Jogurt truskawkowy 1,5 % tłuszczu	150	¾ szklanki	71	269	146
Jogurt wiśniowy 1,5 % tłuszczu	150	¾ szklanki	74	273	147
Mleko w proszku pełne	20	2 płaskie łyżki	71	279	153
Napój mleczny jogurtowy	150	¾ szklanki	89	279	170
Mleko spożywcze 2 % tłuszczu	200	1 szklanka	90	282	172
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	200	1 szklanka	90	282	194
Jogurt naturalny 2 % tłuszczu	150	¾ szklanki	95	300	183
Jogurt morelowy 1,5 % tłuszczu	150	¾ szklanki	71	300	144
Jogurt bananowy 1,5 % tłuszczu	150	¾ szklanki	72	323	146

Ostrożnie !

Produkt	Masa (g)	Miara gospodarcza	Sód (mg)	Potas (mg)	Fosfor (mg)
Mleko kozie	200	1 szklanka	80	322	254

Wymienniki skrobiowe:

Zalecane w określonych ilościach

Produkt	Masa (g)	Miara gospodarcza	Sód (mg)	Potas (mg)	Fosfor (mg)
Skrobia kukurydziana	20	2 płaskie łyżki	0,4	1	3
Mąka bezmleczna niskobiałkowa	20	2 płaskie łyżki	3	2	4
Mąka niskobiałkowa	20	2 płaskie łyżki	6	2	7
Wafle skrobiowe	20		27	2	9
Mąka bezmleczna wypiekowa	20	2 płaskie łyżki	1	3	9
Mączka ziemniaczana	20	2 płaskie łyżki	1	3	12
Pieczywo niskobiałkowe	30	1 kromka	49	5	11
Skrobia pszenna	20	2 płaskie łyżki	0,2	11	7
Skrobia ryżowa	20	2 płaskie łyżki	0,6	11	13

Cukier i słodcyze

1 wymiennik jest to jedna z wymienionych porcji produktów. Dostarcza ona około:

- 40 kcal,
- 10 g węglowodanów.

Zalecane w określonych ilościach

Produkt	Masa (g)	Miara gospodarcza	Sód (mg)	Potas (mg)	Fosfor (mg)
Cukier	10	1 płaska łyżka	0,1	0,2	0
Karmelki twarde	10	2 sztuki	3	0,3	1,6
Miód	12	1 płaska łyżka	1	6	2
Dżem wiśniowy wysokosłodzony	15	3 płaskie łyżeczki	0,3	10,8	1,5
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25	5 płaskich łyżeczek	0,5	17	2
Napoje gazowane o smaku owocowym	100	½ szklanki	8	27	2
Sok jabłkowy	100	½ szklanki	2	110	6

Pozostałe produkty

Ostrożnie !

Produkt	Masa (g)	Sód (mg)	Potas (mg)	Fosfor (mg)
Pieczarki	100	5	257	147
Koncentraty zup, sosów w proszku np. rosół	100	11000	326	200 – 400
Sezam, nasiona	100	13	387	775
Czekolada np. mleczna	100	58	471	333
Orzechy np. ziemne	100	16	720	283
Migdały	100	14	778	778
Pestki np. słonecznika	100	3	793	321
Mak niebieski	100	6	963	1022
Kakao	100	17	1927	666
Grzyby suszone	100	49	4022	990



W **przewlekłej niewydolności nerek i cukrzycy** odpowiednia dieta ma zasadnicze znaczenie w utrzymaniu równowagi metabolicznej i właściwej kontroli toksemii mocznicowej.

Prawidłowa dieta ogranicza uciążliwe objawy mocznicy, takie jak: nudności, wymioty, bóle głowy, osłabienie.

BIAŁKO

Podawane białko powinno być pełnowartościowe i pochodzić z produktów takich jak: chude mięso, ryby, mleko, sery twarogowe, białko jaj.

TŁUSZCZE

Tłuszcze w diecie nie wymagają ograniczenia.

Są one obok węglowodanów głównym źródłem energii w diecie.

Powinny to być jednak głównie tłuszcze roślinne oraz tłuszcze z ryb morskich zawierające kwasy tłuszczowe z rodziny n - 3

Ograniczyć natomiast należy spożycie tłuszczów zwierzęcych pochodzących z produktów takich jak: smalec, słonina, boczek, tłuste mięsa (wieprzowina), wędliny.

SÓD

W przewlekłej niewydolności nerek maleje zdolność wydalania **sodu**.

Nadmiar sodu w organizmie prowadzi do zwiększonego pragnienia, zatrzymania wody, obrzęków, nadciśnienia tętniczego.

Należy wówczas wyeliminować z diety wszystkie produkty z dodatkiem soli kuchennej, jak:

konserwy, marynaty, wędliny, przetwory mięsne, produkty wędzone, sery żółte, kiszonki, koncentraty spożywcze z dodatkiem glutaminianu sodu (kostki rosółowe, zupy i sosy z proszku, jarzynka, vegeta).

Potraw nie powinno się dosalać.

Tak rygorystyczne ograniczenia sodu nie są konieczne w przypadku stosowania leków moczopędnych.

FOSFOR

W niewydolności nerek dochodzi do upośledzenia wydalania **fosforu**.

Nadmiar fosforu zmniejsza stężenie wapnia we krwi przez wytrącanie soli wapniowo – fosforowych odkładających się w postaci złogów w sercu, mięśniach, naczyniach krwionośnych..

Wysokie stężenia fosforu prowadzą do odwapnienia i osteoporozy.

Dieta bogatowapniowa jest natomiast trudna do zastosowania, gdyż produkty bogate w wapń zawierają jednocześnie duże ilości szkodliwego fosforu.

Aby ograniczyć spożycie **fosforu** należy zrezygnować z produktów takich jak:

podroby, cielęcina, ryby, płatki zbożowe, pieczywo razowe, suche nasiona roślin



strączkowych, napoje gazowane.

Nie powinno się natomiast wykluczać z diety **mleka i jego przetworów takich jak:**

kefir, jogurt, sery twarogowe.

Produkty te, pomimo że zawierają duże ilości fosforu, to jednak są również bogatym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia i dlatego powinny się znaleźć w diecie.

Należy natomiast zrezygnować z serów żółtych i topionych.

POTAS

Przy podwyższonym poziomie **potasu** należy ograniczyć spożycie tego pierwiastka przez ograniczenie w diecie produktów takich jak:

czekolada i wyroby czekoladowe, kakao, orzechy, suche nasiona roślin strączkowych, kasza (szczególnie gryczana), suszone śliwki, figi, banany, owoce cytrusowe, awokado, grzyby, ziemniaki, marchew, pomidory (szczególnie ketchup i koncentrat pomidorowy), warzywa liściaste. oraz niektóre przyprawy, takie jak: suszona pietruszka, bazylia, estragon, papryka w proszku.

Aby ograniczyć zawartość potasu i sodu w diecie należy stosować tzw. **podwójne gotowanie** bez dodatku soli.

Warzywa obrane i drobno pokrojone należy zalać dużą ilością wrzątku i moczyć przez pół godziny, następnie kilkakrotnie przepłukać i gotować do miękkości.

ŻELAZO

Ponieważ u chorych z niewydolnością nerek żelazo wchłania się gorzej niż u ludzi zdrowych, zaleca się spożywanie pokarmów zawierających żelazo w postaci hemu (mięsa czerwone – wołowina, cielęcina, mięsa drobiowe oraz ryby), których żelazo wchłania się łatwiej.

WSKAZÓWKI TECHNOLOGICZNE:

1. Potrawy należy przyrządzać metodą:
gotowania, duszenia, pieczenia bez dodatku tłuszczu
2. Do podprawiania stosuje się je zawiesinę z mąki i śmietany lub mleka, kefiru, jogurtu.
3. Tłuszcz (masło, olej) dodaje się na surowo do gotowych potraw.
4. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno.
5. Aby polepszyć smak potraw można je zakwasić, np. sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem.
Można też stosować przyprawy:
koperek, zielona pietruszka, seler naciowy, kminek, majeranek, pieprz ziółowy, kolendra, tymianek, melisa, mięta, cynamon, wanilia.
6. Z uwagi na ograniczenie płynów w diecie należy ograniczyć zupy.
7. Ze względu na ograniczenia potasu w diecie wskazane jest wypłukiwanie potasu z warzyw i



ziemniaków poprzez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i nie wykorzystywanie wywarów.

8. Białko zwierzęce, pomimo jego niskiej zawartości w diecie, powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

Produkty zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej niskobiałkowej

/ wg Ciborowska H., Rudnicka A. : Dietetyka. Wyd. PZWL, Warszawa 2000

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, napoje owocowo – warzywne, soki owocowo – warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa prawdziwa, napoje gazowane zawierające fosfor
Pieczywo	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo solone
Dodatki do pieczywa	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, mięso gotowane, pasty serowo – warzywne, serowo – rybne, mięsno - jarzynowe	Wędliny, konserwy, ryby wędzone, śledzie marynowane, sery dojrzewające
Zupy i sosy gorące	Sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną: koperkowy, potrawkowy, cytrynowy	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną z dodatkiem świeżego masła lub zaciągane żółtkiem	na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, zasmażkami; sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
Dodatki	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego,	Kasze, ryż	Dodatki z jajami, jaja na twardo, nasiona roślin



do zup	ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej		strączkowych, , groszek ptysiowy
Mięso, drób, ryby		cielęcina, wołowina, królik, kurczak, indyk, ryby (szczególnie ryby morskie: łosoś, makrela, tuńczyk, halibut),	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gat.: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki; Potrawy marynowane, wędzone
Potrawy mięsne i półmięsne	Budynie z mięsa gotowanego, kasz, warzyw, risotto z mięsem i warzywami, ryż z jabłkami, ryż z warzywami, kluski śląskie, kopytka, knedle z owocami – z dodatkiem mąki niskobiałkowej	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczane – serowe z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, pierogi z serem, pierogi z mięsem,
Warzywa		marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, pomidor cykori, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły; gotowane, rozdrobnione, w formie puree, z masłem	Kiszonki, konserwowane octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki kiszane, konserwowe, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, surowe
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree,		Smażone: frytki, placki ziemniaczane
Owoce		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi, śliwki,	Owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
Desery	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną, (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)	Tłuste kremy z użytkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, ciasta
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazyli, tymianek,	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe,

	koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, wanilia,	jarzynka, vegeta,	ziele angielskie, liść laurowy
--	--	-------------------	-----------------------------------

Jadłospis 1500 kcal/d

Śniadania:

1. Chleb żytni jasny 70 g (2 kromki)
 Margaryna (do smarowania pieczywa) 5 g (1 łyżeczka)
 Pieczeń z chudej wołowiny np. Rostbef 20 g (2 bardzo cienkie plastry)
 Sałatka z rukoli 40 g (2 garście)
 Pomidora 250g (2 małe sztuki)
 Skropiona sokiem z połowy cytryny
 Oliwa z oliwek 5 g (1 łyżeczka)
 Jabłko 180 g (1 sztuka)

2. Pieczywo żytnie 70 g (2 kromki)
 Margaryna 5 g (1 łyżeczka)
 Ser twarogowy półtłusty 60 g (2 średnie plasterki)
 Sałatka z selera naciowego 150 g (3 łodygi)
 Mix sałat 100 g (2 garście)
 Pestki dyni do smaku
 Oliwa z oliwek 5 g (1 łyżeczka)
 Mandarynka 100 g (1 sztuka)

3. Pieczywo żytnie 70 g (2 kromki)
 Margaryna 5 g (1 łyżeczka)
 Szyńka gotowana 20 g (2 plastry)
 Sałata zielona 70 g (2 duże liście)
 Rzodkiewka 60g (4 sztuki)
 Gruszka 130 g (1 sztuka)

4. Pieczywo żytnie 70 g (2 kromki)
 Margaryna 5 g (1 łyżeczka)
 Makreła wędzona 50 g (1/3 sztuki)
 Z Cebulą 10g (2 łyżeczki)
 Pomarańcza 200 g (1 mała sztuka)

5. Pieczywo żytnie 70 g (2 kromki)
 Margaryna 5 g (1 łyżeczka)
 Pasta z sera twarogowego 60 g (2 plasterki)
 Z Rzodkiewką 60g (4 sztuki)
 Sałata zielona 70 g (2 duże liście)



Papryka czerwona 80 g (pół sztuki)

6. Pieczywo żytnie 70 g (2 kromki)
Margaryna 5 g (1 łyżeczka)
Jaja 100 g (2 sztuki)
Rzepa 100 g (1 sztuka)
Ogórek zielony 100 g (1/2 sztuki)

7. Pieczywo żytnie 70 g (2 kromki)
Margaryna 5 g (1 łyżeczka)
Pieczony schab z ziołami 20 g (2 plastry)
Surówka z cykorii 100 g (1 sztuka)
Szpinaku 50 g (1 garść)
Pomarańczy 100 g (1/2 sztuki)
Przyprawiona szczypta cząbru
Soku z połowy cytryny
I polana oliwa z oliwek 5 g (1 łyżeczka)

II Śniadania:

Pieczywo żytnie 70 g (2 kromki)
Margaryna 5 g (1 łyżeczka)
Jogurt naturalny/ Jogurt owocowy niskosłodzony/ dżem owocowy niskosłodzony 10 g (2 łyżeczki)/ Kisiel z owoców sezonowych lub mrożonych na bazie maki ziemniaczanej/ Kefir/Mus z pieczonych jabłek

Obiad:

1. Pieczona pierś z indyka w majeranku 100 g (wielkość dłoni)
z olejem rzepakowym 5 g (1 łyżeczka)
Ziemniaki gotowane 150 g (3 sztuki)
Surówka z białej kapusty 150 g (2 garstki)
Z marchewką 70 g (1 sztuka)
Z sokiem z cytryny i olejem rzepakowym

2. Duszone udko kurczaka w rozmarynie bez skóry 100 g (1 niewielkie udko)
Z olejem rzepakowym 5 g (1 łyżeczka)
Ryż brązowy ugotowany na sypko 50 g (3 łyżki przed gotowaniem)
Posiekana natka
Surówka ze świeżo startej marchewki 100 g (1 sztuka)
Z sokiem z cytryny
I jogurtem naturalnym 20 g (3 łyżeczki)

3. Łosoś pieczony w folii z ziołami 100 g (1 średni filet)



Ziemniaki z wody 150 g (3 sztuki)

Surówka z rzepy i marchewki pokrojona w długie cienkie wstążki po 100 g (ok. 1 sztuki), skropione oliwą z oliwek 5 g (1 łyżeczka)

4. Schab pieczony 70 g (wielkość dłoni)

Ziemniaki gotowane 150 g (3 sztuki)

Brukselka gotowana 100 g (1 szklanka)

5. Pulpet z indyka 80 g

Ryż brązowy ugotowany na sypko 50 g (3 łyżki przed gotowaniem)

Surówka z pora 50 g (1/2 sztuki)

1 jabłka 50 g (1/3 sztuki)

6. Talarki z ziemniaków zapiekane 300 g (6 sztuk)

Olej rzepakowy 10 g (2 łyżki)

Koperek do smaku

Podawane z puree z kalafiora 100 g (1/2 sztuki)

Masło 10 g

7. Papryka 200 g (1 duża sztuka)

faszerowana mięsem mielonym drobiowym 50 g (3 łyżki)

i ryżem ugotowanym na sypko 50 g (3 łyżki przed gotowaniem)

Kolacja:



1. Sałatka ziemniaczana 100 g (2 sztuki)
Ogórek zielony 50 g (½ sztuki)
Por 50 g (1/2 sztuki)
Twarożek z ziołami 80 g (2 czubate łyżki)
Jogurt naturalny 20 g (1 łyżeczka)

2. Ryż ugotowany na sypko 50 g (3 łyżki przed ugotowaniem)
Z duszonymi warzywami:
Czerwona papryka 50 g (1/3 sztuki)
Cebulą 30 g (1/2 sztuki)
Cukinią 50 g (1/2 sztuki)
Olejem rzepakowym 10 g (2 łyżeczki)
Z posiekana natka do smaku

3. Pieczywo żytnie 70 g (2 kromki)
Margaryna 5 g (1 łyżeczka)
Pasta z jaj 2 sztuki (100 g)
Szczypiorek do smaku
Chrzan 5 g (1 łyżeczka)
Jogurt naturalny 150g (1 sztuka)
Estragon i pieprz do smaku

4. Makaronowa sałatka z makrelą:
Makaron 50 g (garstka przed ugotowaniem)
Makrele wędzona 40 g (1/3 sztuki)
Czerwona papryka 40 g (1/3 sztuki)
Czerwona cebula 30 g (1/4 sztuki)
Sok z cytryny
Olej rzepakowy 5 g (1 łyżeczka)
Imbir, kolendra , pieprz do smaku

5. Pieczywo żytnie 70 g (2 kromki)
Margaryna 5 g (1 łyżeczka)
Serek twarogowy ziarnisty naturalny 1 sztuka
Z rzodkiewką 40 g (2 sztuki)
Mix sałat(cykoria rukola, sałata itp.)
Pomidor 60 g (1/2 sztuki)
Cebula 30 g (1/2 sztuki)
Papryka 20 g do smaku
Ogórek 40 g (1/2 sztuki)





Przyprawy, zioła do smaku

Oliwa z oliwek 5 g (1 łyżeczka)

Grzanki np. z chleba zwykłego z przyprawami i oliwą

6. Ziemniaki faszerowane warzywami:

40 dag ziemniaków

10 dag włoszczyzny

3 dag cebuli

2 dag masła (4 płaskie łyżeczki)

pieprz ziołowy

Ziemniaki wyszorować, obrać, opłukać, wydrążyć tak, aby powstały miseczki.

Wydrążone kulki ziemniaków ugotować, włoszczyznę ugotować, zetrzeć na tarce na dużych oczkach, cebulę pokroić w kostkę, poddusić na maśle. Ugotowane cząstki ziemniaków utrzeć z masłem, dodać włoszczyznę i cebulę, doprawić do smaku pieprzem ziołowym. Masą nappełnić wydrążone ziemniaki. Piec w piekarniku aż zmiękną.