



# *Żywnienie w przewlekłych chorobach nerek*

*jadospisy*

FORUM

## Spis treści

---

Jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia w chorobach nerek ( $\approx 1200$ kcal) .....	5
Jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia w chorobach nerek ( $\approx 1100$ kcal) .....	7
Jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia w chorobach nerek ( $\approx 1030$ kcal) .....	9
Jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia w chorobach nerek ( $\approx 1060$ kcal) .....	11
Jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia w chorobach nerek ( $\approx 1320$ kcal) .....	13
Jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia w chorobach nerek ( $\approx 1390$ kcal) .....	15
Jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia w chorobach nerek ( $\approx 1400$ kcal) .....	17
Jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia w chorobach nerek ( $\approx 1430$ kcal) .....	19

## Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 1.-3. roku życia w chorobach nerek (≈ 1200 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>Śniadanie</b>	<b>Placuszki z gruszką</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>mąka pszenna</li> <li>jajo kurze</li> <li>gruszka dojrzała</li> <li>proszek do pieczenia</li> <li>jogurt naturalny (2% tłuszczu)</li> <li>cukier</li> <li>aromat waniliowy</li> <li>olej rzepakowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 g (2 x łyżka)</li> <li>60 g (1 x sztuka)</li> <li>80 g (0,5 x sztuka)</li> <li>0,5 x łyżeczka</li> <li>20 g (1 x łyżka)</li> <li>5 g (1 x łyżeczka)</li> <li>1 kropla</li> <li>10 g (1 x łyżka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jogurt i jajko w temperaturze pokojowej oraz pozostałe składniki (oprócz gruszek) umieścić w misce. Ciasto mieszać dokładnie przez kilka minut, aż wszystkie składniki dobrze się połączą. Odstawić na około 30 minut.</li> <li>Obrać gruszkę i posiekać w drobną kosteczkę (można również zetrzeć na tarce o dłużych oczkach). Wymieszać z ciastem.</li> <li>Rozgrzać patelnię z tłuszczem, łyżką nakładać porcje ciasta i z obydwu stron smażyć po kilka minut na małym ogniu</li> </ol>
<b>II śniadanie</b>	<b>Koktajl owocowo-imbriowy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>napój migdałowy wzbogacany wapniem</li> <li>banan dojrzały</li> <li>gruszka dojrzała</li> <li>imbir świeży</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>250 g (1 x szklanka)</li> <li>60 g (0,5 x sztuka)</li> <li>80 g (0,5 x sztuka)</li> <li>szczypta</li> </ul>	Owoce wrzucić do blendera, zalać napojem i dodać starty imbir. Dokładnie wszystko zblendować
<b>Obiad I danie</b>	<b>Krem pomidorowo-paprykowy z groszkiem ptysiowym</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>passata pomidorowa domowa</li> <li>papryka czerwona</li> <li>oliwa z oliwek</li> <li>cebula</li> <li>czosnek</li> <li>natka pietruszki</li> <li>ziele angielskie</li> <li>liść laurowy</li> <li>pieprz</li> <li>groszek ptysiowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>250 g (1 x szklanka)</li> <li>80 g (0,5 x sztuka)</li> <li>5 g (1 x łyżka)</li> <li>15 g (0,25 x sztuka)</li> <li>1 x ząbek</li> <li>1 x garść</li> <li>kilka ziarenek</li> <li>1 x liść</li> <li>szczypta</li> <li>10 g (1 x garść)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Cebulę i paprykę drobno posiekać. Podsmażyć na tłuszczu.</li> <li>Passatę zblendować z czosnkiem i natką pietruszki.</li> <li>Przelać do garnuszka, dodać paprykę oraz cebulę, ziele i liść laurowy, gotować na małym ogniu ok. 10 minut. Wyciągnąć zioła, dodać przyprawę.</li> <li>Przelać do miseczki i posypać groszkiem ptysiowym</li> </ol>

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>Obiad II danie</b>	<b>Zapiekana cukinia z pomidorem i mozzarellą</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● cukinia</li> <li>● pomidor</li> <li>● oliwa z oliwek</li> <li>● ser mozzarella</li> <li>● czosnek</li> <li>● pieprz, oregano</li> <li>● makaron bezglutenowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 50 g (0,25 x sztuka)</li> <li>● 90 g (0,5 x sztuka)</li> <li>● 5 g (1 x łyżeczka)</li> <li>● 40 g (2 x plaster)</li> <li>● 1 x ząbek</li> <li>● szczypta</li> <li>● 30 g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Piekarnik nagrzać do 180°C.</li> <li>2. Cukinię przepołować, wydrążyć nasiona, a następnie doprawić solą, pieprzem, posmarować startym czosnkiem, oprószyć suszonym oregano i skropić oliwą.</li> <li>3. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym rozcięciem do góry i wstawić do piekarnika. Piec przez 15 minut.</li> <li>4. Na podpieczonej cukinii ułożyć na przemian pokrojonego w plastry pomidora i mozzarellę, wstawić do piekarnika na ok. 13 minut, do czasu, aż ser się roztopi.</li> <li>5. Podawać z ugotowanym makaronem</li> </ol>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sok jabłkowy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 250 g (1 x szklanka)</li> </ul>	
<b>Kolacja</b>	<b>Kanapka z serkiem i warzywami</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● chleb pszenny bez dodatku soli</li> <li>● serek śmietankowy do smarowania</li> <li>● pomidor</li> <li>● kiełki rzodkiewki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 30 g (1 x kromka)</li> <li>● 20 g (2 x łyżeczka)</li> <li>● 40 g (2 x plaster)</li> <li>● 1 x łyżeczka</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb posmarować serkiem.</li> <li>2. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w plastry. Wyłożyć na chleb i posypać kiełkami</li> </ol>
<p><b>Rekomendowane dzienne spożycie płynów: 1,3 l.</b>  Do picia: woda źródlana lub naturalna woda mineralna – wody niskozmineralizowane, niskosodowe, niskosiarczane, herbaty ziołowe.</p> <p><b>Wartość energetyczna diety: 1200 kcal</b>  <b>Białko: 35 g</b>  <b>Tłuszcze: 45 g</b>  <b>Węglowodany: 170 g</b>  <b>Błonnik: 11,3 g</b>  <b>Wapń: 735 mg (nie licząc pochodzącego z wody)</b></p>			