

MINTAÉTREND

veseproblémák esetén

1. NAP, HÉTFŐ

REGGELI	Limonádé: 200 ml ásványvíz, 15 ml citromlé, 15 g méz; fehérjecsökkentett kenyér olívaolajjal és marhapárizzsal: 90 g fehérjecsökkentett kenyér, 8 ml extraszűz olívaolaj, 40 g marhapárizsi
TÍZÓRAI	Gyümölcsstál tejszínhabbal: 100 g alma, 50 g narancs, 30 g méz, citromlé, 30 ml tejszínhab
EBÉD	Tejfölös laskagombaleves: 30 g laskagomba, 10 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, 20 g durum levestészta, 5 ml olívaolaj, 30 ml 20%-os zsírtartalmú tejföl, borsikafű, petrezselyemlevél, vassó; kakukkfűves tökehalfilé: 100 g tökehalfilé, citromlé, vassó, kakukkfű, 10 ml olívaolaj; petrezselmyes burgonya: 250 g burgonya, 10 ml olívaolaj, 1 csokor petrezselyemzöld, vassó
UZSONNA	Csökkentett fehérjetartalmú, körteízű iható tápszer: 1 adag (150 ml)
VACSORA	Fokhagymás penne: 80 g Fe-Mini tészta, 15 ml olívaolaj, 2-3 gerezd fokhagyma, 30 ml 20%-os tejföl, 10 g edami sajt; alacsony ásványianyag-tartalmú ásványvíz: 200 ml

2. NAP, KEDD

REGGELI	Tejescávé, fehérjecsökkentett iható tápszerrel: 80 ml 2,8%-os tej, 65 ml víz, 30 ml presszókávé, 75 ml fehérjecsökkentett iható tápszer; fehérjecsökkentett kenyér vajkrémmel: 70 g fehérjecsökkentett kenyér, 15 g natúr vajkrém
TÍZÓRAI	Sárgabarackos gyümölcskocsonya mogoróval: 100 g kajsziabarack, 10 g étkezési zselatin, 150 ml víz, 15 g kristálycukor, fahéj, szegfűszeg, citrom, 8 g földimogyoró (a tetejére)
EBÉD	SpárgakréMLEVES: 70 g spárga, 10 g sárgarépa, 5 g petrezselyemgyökér, 10 g vaj, 10 g búzakeményítő, 30 ml habtejszín, 5 g vöröshagyma, petrezselyemzöld, lestyán, vassó, 10 g fehérjecsökkentett kenyérkocka, 5 g vaj (a kenyérkocka pirításához); rákott cukkini: 160 g cukkini, 30 g darált pulyka felsőcomb, 15 ml olívaolaj, 10 g vöröshagyma, 30 g hántolt rizs, 30 ml 20%-os tejföl, fűszerpaprika, feketebors, vassó
UZSONNA	Fehérjecsökkentett, alma-banán ízű iható tápszer: 1 adag (150 ml); babapiskóta: 40 g
VACSORA	Orosz hússaláta: 40 g főtt marhahús, 30 g burgonya, 30 g alma, 30 g hamis tartármártás (kefirrel, tojás nélkül), citromlé, petrezselyemzöld, vassó; fehérjecsökkentett kenyér: 90 g; málnaízű ízesített ásványvíz: 200 ml

3. NAP, SZERDA

REGGELI **Tej, fehérjecsökkentett iható tápszerrel:** 150 ml 2,8%-os tej, 0,5 adag fehérjecsökkentett iható tápszer (75 ml);
bakonyi barna kenyér: 80 g;
padlizsánkrém: 50 g padlizsán, 10 g vöröshagyma, 10 g vaj, 5 g mustár; **jégsaláta:** 30 g

TÍZÓRAI **Vízzel főzött meggyes vaníliapuding:** 10 g vaníliás pudingpor, 150 ml víz, 20 g cukor, 40 g meggy; **Györi Édes, omlós keksz:** 25 g

EBÉD **Karalábéleves:** 60 g karalábé, 10 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, 10 ml napraforgóolaj, 10 g búzakeményítő, 30 ml 20%-os tejföl, friss petrezselyemzöld, lestyán, vassfű;
zöldséges töltött pulykamell: 50 g pulykamell, 10 ml napraforgóolaj, 30 g fehérjecsökkentett kenyér, 0,5 db tojásfehérje, 30 g sárgarépa, 30 g petrezselyemgyökér, rozsmaring, kakukkfű, lestyán, vassfű

UZSONNA **Fekete áfonya tejszínhabbal:** 120 g fekete áfonya, 30 ml habtejszín

VACSORA **Töklecso virslivel:** 100 g spárgatök, 40 g zöldpaprika, 40 g paradicsom, 50 g vöröshagyma, 10 ml napraforgóolaj, fűszerpaprika, 30 g baromfivirslí;
fehérjecsökkentett kenyér: 80 g;
alacsony ásványianyag-tartalmú ásványvíz: 200 ml

4. NAP, CSÜTÖRTÖK

REGGELI **Limonádé:** 200 ml ásványvíz, 15 ml citromlé, 15 g méz;
sajtós melegszendvics: 1,5 db vizes kifli, 20 g vaj, 30 g óvári sajt reszelve, 80 g zöldpaprika

TÍZÓRAI **Citromos jégkrém:** 100 g; háztartási keksz: 30 g

EBÉD **Hideg fahéjas almaleves:** 150 g alma, 30 ml 20%-os tejföl, 20 g búzakeményítő, 20 g cukor, fahéj, szegfűszeg, citromhéj;
rétes gombával: 40 g csomagolt réteslap, 100 g laskagomba, 15 g vaj, 30 ml 20%-os tejföl, 10 g reszelt óvári, petrezselyemzöld, borsikafű, fehérbors, vassfű

UZSONNA **Fehérjecsökkentett, csokoládé ízesítésű iható tápszer:** 1 adag (150 ml);

VACSORA **Bundás kenyér kígyóuborkával:** 90 g fehérjecsökkentett kenyér, 3/4 db tojás, 15 ml olívaolaj, 80 g kígyóuborka;
bodzaszörp: 200 ml ásványvíz, 10 ml bodzaszörp

5. NAP, PÉNTEK

REGGELI	Vizes meggyturmix: 200 ml alacsony ásványianyag-tartalmú ásványvíz, 100 g meggy, 20 g cukor, reszelt citromhéj, fahéj; szalámis szendvics: 70 g fehérjecsökkentett kenyér, 10 g vaj, 40 g turistaszalámi
TÍZÓRAI	Ízes palacsinta: 50 g durumliszt, 100 ml szódavíz, 0,5 db tojás, 10 ml napraforgóolaj, 15 g sárgabaracklekvár
EBÉD	Francia hagymaleves kenyérkockával: 100 g vöröshagyma, 5 ml napraforgóolaj, 5 g snidling, borsikafű, 20 g kenyérkocka fehérjecsökkentett kenyérből; busafilé citrommártással: 50 g busafilé, 10 ml olívaolaj, vassó, borsikafű; 10 g durum finomliszt, 30 ml főzőtejszín, 15 ml citromlé, citromfű, rozmaring, kevés cukor; zöldbabos rizs: 50 g hántolt rizs, 15 g vöröshagyma, 10 ml napraforgóolaj, 40 g zöldbab
UZSONNA	Sárgadinnye: 150 g; kölesgolyó: 30 g
VACSORA	Töltött paradicsom vizes kifivel: 10 g paradicsom, 10 g vaj, 20 g sárgarépa, 20 g petrezselyemgyökér, 10 g csemegekukorica konzerv, petrezselyemlevél, 10 g óvári sajt, 1 db vizes kifli; alacsony ásványianyag-tartalmú ásványvíz: 200 ml

6. NAP, SZOMBAT

REGGELI	Limonádé: 200 ml ásványvíz, 15 ml citromlé, 10 g méz; fehérjecsökkentett kenyér tojáskrémel: 90 g fehérjecsökkentett kenyér, 1 db tojásfehérje, 25 g vaj, 5 g vöröshagyma, petrezselyemzöld, bazsalikom
TÍZÓRAI	Kiwi: 80 g; háztartási keksz: 50 g
EBÉD	Frankfurti leves: 80 g kelkáposzta, 8 ml olívaolaj, 10 g búzakeményítő, 10 g baromfivirsl, 20 ml 20%-os tejföl, 5 g vöröshagyma, fokhagyma, majoranna, köménymag, vassó; húsgombóc: 40 g darált sertéscomb, 20 g hántolt rizs, 10 g vöröshagyma, 8 ml napraforgóolaj, 1/3 db tojás, borsikafű, vassó; tökfőzelék: 200 g spárgatök, 20 g paradicsom, 15 ml napraforgóolaj, 15 g búzakeményítő, 5 g vöröshagyma, 30 ml 20%-os tejföl, 5 g kristálycukor, kapor, ételecet, fűszerpaprika, vassó
UZSONNA	Joghurtos ribizlifagylalt: 70 g ribizli, 60 ml görög joghurt, 20 g kristálycukor
VACSORA	Kajsziabarackos piskóta: 1 db tojásfehérje, 15 g kristálycukor, 20 g durumliszt, sütőpor, 10 ml napraforgóolaj, 25 g kajsziabarack; tej: 150 ml 2,8%-os tej

7. NAP , VASÁRNAP

REGGELI	Bodzaszörp: 200 ml ásványvíz, 10 ml bodzaszörp, fehérjecsökkentett kenyér patisszonkrémmel: 80 g fehérjecsökkentett kenyér, 100 g patisszon, 10 g vaj, vasfű, snidling; baromfivirsl: 40 g
TÍZÓRAI	Körte: 120 g; amarántpehely joghurttal: 150 ml görög joghurt, 20 g amarántpehely
EBÉD	Zöldborsóleves galuskával: 40 g zöldborsó, 20 g sárgarépa, 20 g petrezselyemgyökér, 5 ml olívaolaj, lestyán, szerecsendió, petrezselyemzöld, 10 g liszt, 1/4 db tojás; milánói makaróni: Fe-mini tészta, 15 ml olívaolaj, 30 g gépsonka, 30 g csiperkegomba, 10 ml sűrített paradicsom, 10 g vöröshagyma, bors, oregánó, bazsalikom, vasfű
UZSONNA	Fehérjecsökkentett, alma-banán ízesítésű iható tápszer: 1 adag (150 ml); teasütemény: 30 g keményítő, 20 g vaj, 10 g porcukor, 1/3 db tojásfehérje, sütőpor, citromhéj
VACSORA	Máglyarakás: 50 g fehérjecsökkentett zsemle, 50 ml 2,8%-os tej, 1 db tojásfehérje, 10 g cukor, 100 g alma, 10 g sárgabaracklekvár, 10 g vaj, 5 g vaníliás cukor, őrölt fahéj, mandarinízű ízesített ásványvíz: 200 ml