

DIETA PER NEFROPATICI

MENU GIORNALIERO PER DONNA DI ETA' > 60 ANNI CON MRC STADIO 3

Kilocalorie circa 1400

- Proteine 49,6g (14%)
- Lipidi 37g (24%)
- Carboidrati 228g (62%)

Colazione:

Te' con 2 cucchiaini di zucchero (10g)
Fette biscottate comuni, N° 3 (25g)
Marmellata 30g (1 confezione alberghiera)

Pranzo:

Primo piatto asciutto: pasta o riso 80g condito con sugo di pomodoro o sughi semplici di verdura
Carne: 80g
Verdura cotta o cruda: quantità libera
Frutta fresca: 150g
Pane comune: 25g
Olio extra vergine di oliva :15g

Metà pomeriggio:

Spremuta di agrumi: 1 bicchiere 150ml

Cena:

Minestrone o passato o crema di verdura senza pasta né riso: 1 fondina
Formaggio fresco: 60g
Verdura cotta o cruda: quantità libera
Frutta fresca: 150g
Pane comune: 75g
Olio extravergine di oliva: 15g

I pesi si riferiscono agli alimenti crudi al netto degli scarti

Se non è presente sovrappeso, la quantità di olio può eventualmente essere aumentata

ESEMPIO DI MENU GIORNALIERO PER UN UOMO DI ETA' > 60 ANNI CON MRC STADIO 3 (intermedio)

Kilocalorie circa 1700

- Proteine 61g (15%)

- Lipidi 49g (26%)
- Carboidrati 265g (59%)

Colazione:

Té con 2 cucchiaini di zucchero (10g)
Pane comune 30g
Miele 30g

Metà mattina:

Frutta fresca: 150g

Pranzo:

Primo piatto asciutto: pasta o riso 80g condito con sugo di pomodoro o sughi semplici di verdura
Pesce: 120g
Verdura cotta o cruda: quantità libera
Frutta fresca: 150g
Pane comune: 25g
Olio extravergine di oliva: 20g

Metà pomeriggio:

Spremuta di agrumi; 1 bicchiere (200g)

Cena:

Riso in brodo: riso 30g
Frittata di verdura: preparata con 1 uovo, 1 albume e verdura a piacere
Verdura cotta o cruda: quantità libera
Frutta fresca, N° 1 frutto (150g)
Pane comune: 75g
Olio extravergine di oliva: 20 gr

I pesi si riferiscono agli alimenti crudi al netto degli scarti

Se non è presente sovrappeso, la quantità di olio può essere aumentata

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.