Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Понеделник

Закуска



Мъфини с яйце и зеленчуци

Подготовка: 15 минути / Готвене: 20 минути / Порции: 4

ПРОДУКТИ:

- 4 яйца;
- 2 с.л. неподсладено оризово мляко;
- 1/2 глава лук, нарязан на ситно;
- 1/2 червен пипер, нарязан на ситно;
- готварски спрей за омазняване на формичките за мъфини;
- 1 с.л. наситнен пресен магданоз;
- щипка червен пипер;
- щипка прясно смлян черен пипер.

ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте фурната на 180°C.

Напръскайте 4 формички за мъфини със спрей за готвене.

В голяма купа разбийте заедно яйцата и млякото. Добавете лука, пипера, магданоза. Подправете с червен и черен пипер. Разбъркайте докато се смесят добре.

Изсипете яйчената смес в подготвените формички за мъфини. Печете от 18 до 20 минути или докато мъфините бухнат и станат златисти.

Сервирайте ги топли или студени.

В една порция: калории – 84; протеини – 7 г; мазнини – 5 г; въглехидрати – 3 г; фосфор – 110 мг; калий – 117 мг; натрий – 75 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Понеделник

Обяд

Крем супа от печени червени пиперки и чеснови крутони

Подготовка: 10 минути / Готвене: 15 минути / Порции: 6

ПРОДУКТИ:

За чесновите крутони:

- 2 скилидки пресован чесън;
- 4 с.л. зехтин;
- 2 дебели филийки хляб.

За супата:

- 1/4 ч.л. лют червен пипер;
- 1/2 ч.л. смлян черен пипер;
- 1/2 ч.ч. пресен босилек;
- 1 с.л. зехтин;
- 5 скилидки чесън;
- 2 малки глави лук, нарязани на ситно;
- 5 ч.ч. вода;
- 5 печени червени пиперки.

ПРИГОТВЯНЕ:

На чесновите крутони:

Нарежете хляба на кубчета.

Смесете го със зехтина и чесъна в купа и разбъркайте.

Разпределете крутоните равномерно върху хартия за печене.

Печете около 10 минути на 200°C или докато станат златисто-кафяви.

На супата:

Чесънът и лукът се запържват в зехтин.

Поставете лука, чесъна, пиперките и подправките в блендер и пасирайте. Бавно добавяйте вода към зеленчуковото пюре до желаната консистенция. Затоплете супата на котлон на средна температура за 5 минути.

Сервирайте гореща или охладете преди сервиране.

В една порция: калории – 193; протеини – 3 г; въглехидрати – 18 г; фосфор – 18 мг; калий – 368 мг; натрий – 159 мг.



Бяла риба с лимон

Подготовка: 5 минути / Готвене: 17 – 20 минути / Порции: 6

ПРОДУКТИ:

- 4 ч.л. лимонов сок;
- щипка черен пипер;
- 1 ч.л. зехтин;
- 1/2 ч.л. копър;
- 1/4 ч.л. горчица на прах;
- 1 ч.л. лук на прах;
- 2 с.л. вода;
- 500 – 600 г прясна бяла риба.

ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте фурната на 220°C.

Измийте рибата добре и я подсушете. Поставете я в тавичка бърху намазнен лист хартия за печене.

Смесете 2 с.л. вода с копъра, горчицата, черния пипер и лука, добавете лимоновия сок и разпределете равномерно върху рибата.

Поставете във фурната и печете без капак 17 – 20 минути.

В една порция: калории – 112; протеини – 23 г; въглехидрати – 1 г; фосфор – 194 мг; калий – 350 мг; натрий – 63 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Понеделник

Вечеря



Пилешки шишчета със зеленчуци

Подготовка: 15 минути плюс 1 час за маринование / Готвене: 12 минути / Порции: 4

ПРОДУКТИ:

- 2 с.л. зехтин;
- 2 с.л. прясно изцеден лимонов сок;
- 1/2 ч.л. пресован чесън;
- 1/2 ч.л. нарязана прясна мащерка;
- 100 г пилешки гърди без кост и кожа, нарязани на 8 парчета;
- 1 малка тиквичка, нарязана на 8 парчета;
- 1/2 средно голяма глава лук, нарязана на 8 парчета.

ПРИГОТВЯНЕ:

В купа разбъркайте зехтина, лимоновия сок, чесъна и мащерката. Добавете пилешкото и разбъркайте отново, за да се покрие. Покрийте купата с найлоново фолио и я оставете в хладилник да се маринова месото за 1 час.

Нанижете тиквичката, лука и парчетата пиле на 4 големи шишчета равномерно, разпределяйки зеленчуците и месото последователно.

Загрейте скарата на средна степен и печете шишчетата, като ги обърнете поне 2 пъти, 10 до 12 минути.

В една порция: калории – 106; протеини – 7 г; мазнини – 8 г; въглехидрати – 3 г; фосфор – 77 мг; калий – 199 мг; натрий – 14 мг.

Печени праскови с крема сирене

Подготовка: 10 минути / Готвене: 15 минути / Порции: 4

ПРОДУКТИ:

- 240 г обикновено крема сирене, на стайна температура;
- 50 г натрошени бисквитки тип „Целувки";
- 1/4 ч.л. смляна канела;
- щипка смляно индийско орехче;
- 8 половинки праскови от консерва;
- 2 с.л. мед.

ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте фурната на 180°С.

Покрийте тавата с хартия за печене.

В малка купа разбъркайте крема сиренето, бисквитите тип „Целувки", канелата и индийското орехче. Разпределете равномерно сместа с лъжица в кухините върху половинките от праскова. Поставете ги в тавата и печете около 15 минути или докато сиренето се разтопи. Извадете праскобите от тавата за печене в чинии, по 2 в порция и залейте с мед.

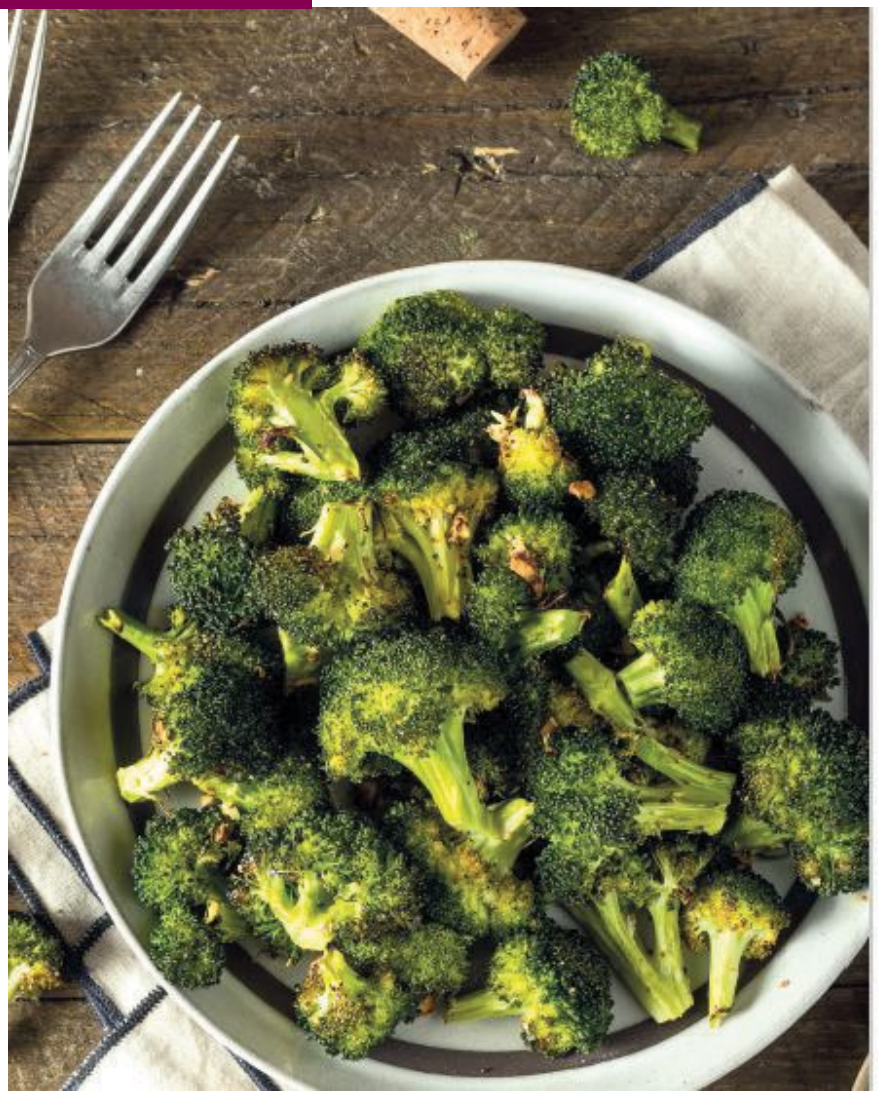
Сервирайте.

В една порция: калории – 260; протеини – 4 г; мазнини – 20 г; въглехидрати – 19 г; фосфор – 74 мг; калий – 198 мг; натрий – 216 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Понеделник

Междинна закуска



Печени броколи

Подготовка: 5 минути / Готвене: 20 минути / Порции: 4

ПРОДУКТИ:

- 2 малки глави броколи, нарязани на розички;
- 1 с.л. зехтин;
- 3 скилидки пресован чесън.

ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте фурната на 220°C.

В средно голяма купа объркайте броколите със зехтина и чесъна. Подредете на един слой върху лист хартия за печене.

Печете 10 минути, след това обърнете броколите и печете още 10 минути.

Сервирайте.

Съвет: За по-сочни броколи може предварително да ги бланширате.

В една порция: калории – 56; протеини – 1 г; мазнини – 2 г; фосфор – 32 мг; калий – 150 мг; натрий – 15 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Вторник

Закуска



Бързи палачинки

Подготовка: 7 минути / Готвене: 5 минути / Порции: 2

ПРОДУКТИ:

- 1/4 ч.ч. рапично олио плюс 1 с.л. за готвене;
- 2 големи яйца;
- 2 ч.ч. нискомаслено мляко;
- 1 ½ ч.л. сода за хляб;
- 2 с.л. бяла кристална захар;
- 1 ч.л. течна сметана;
- 280 г пшенично брашно.

ПРИГОТВЯНЕ:

Разбъркайте яйцата, олиото и нискомасленото мляко в купа. Добавете сухите съставки към течните и разбийте.

Загрейте тигана на средно висока температура.

Намазнете го с 1 с.л. рапично олио.

От готовата смес направете палачинки в тигана. Гответе около 3 минути или докато се образуват мехурчета отгоре, след това обърнете от другата страна за около 2 минути.

Ако желаете, сервирайте с пресни плодове.

В една порция: калории – 217; протеини – 6 г; въглехидрати – 27 г; фосфор – 100 мг; калий – 182 мг; натрий – 330 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Вторник

Обяд

Картофено пюре с пащърнак

Подготовка: 5 минути / Готвене: 11 – 16 минути / Порции: 4

ПРОДУКТИ:

- 5 – 7 пресни листа градински чай;
- 3 – 4 големи пащърнака, обелени;
- 100 г кисело мляко;
- 100 г безсолно масло;
- 3 – 4 големи картофа, нарязани на половинки.

ПРИГОТВЯНЕ:

Ако пащърнакът е малък, оставете го цял, а ако е голям, изрежете сърцевината. Печете в микровълнова фурна 10 – 12 минути в подходящ съд, докато стане готов.

Сварете картофите в тенджера, около 10 – 15 минути, докато омекнат. Отцедете добре.

Сотирайте листата от градински чай около 1 – 2 минути в маслото.

Поставете пащърнака и картофите в купа, намачкайте с преса за картофи или разбийте с електрически миксер.

Добавете маслото и киселата сметана. Разбийте до гладка смес.

В една порция: калории – 252; протеини – 4 г; въглехидрати – 37 г; фосфор – 135 мг; калий – 821 мг; натрий – 129 мг.



Телешка пържола със сос „Чимичури“

Подготовка: 10 минути / Готвене: 15 минути / Порции: 8

ПРОДУКТИ:

За соса „Чимичури“:

- 1/4 ч.ч. пресен магданоз, ситно нарязан;
- 1/4 ч.ч. пресен кориандър, ситно нарязан;
- 1/4 глава лук, ситно нарязан;
- 2 скилидки пресован чесън;
- 1/4 ч.ч. зехтин;
- 2 с.л. ябълков оцет;
- 1/4 ч.л. прясно смлян черен пипер;
- 1/4 ч.л. червени люти чушлета.

За телешкото:

- 1 ½ кг телешко, нарязано на пържоли;
- 1 ч.л. чесън на прах;
- 1/2 ч.л. сушен риган;
- прясно смлян черен пипер.

ПРИГОТВЯНЕ:

На сос „Чимичури“:

В блендер или кухненски робот смесете магданоза, кориандъра, лука, чесъна, зехтина, оцета, черния пипер и люспите чили. Пасирайте.

Използвайте веднага или прехвърлете в херметически затворен съд и съхранявайте в хладилник до три дни.

На телешкото:

Загрейте фурната на 200°C.

Нагласете решетката така, че да е възможно най-близо до реотана.

Овкусете телешките пържоли от двете страни с чесън на прах, риган и черен пипер. Върху решетката поставете лист за печене, а отгоре поставете пържолите, печете по 5 минути от всяка страна. Избадете от фурната и ги покрийте с парче алуминиево фолио. Оставете ги да почиват 5 минути. Направете разрези върху всяка от пържолите и ги полейте със сос „Чимичури“.

Сервирайте.

В една порция: калории – 273; протеини – 24 г; мазнини – 18 г; наситени мазнини – 5 г; холестерол – 77 мг; фосфор – 226 мг; калий – 201 мг; натрий – 64 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Вторник

Вечеря

Ароматно пиле със зеле

Подготовка: 10 минути / Готвене: 20 минути / Порции: 4

ПРОДУКТИ:

- 1 ч.л. зехтин;
- 280 – 300 г пилешки гърди, обезкостени, без кожа, тънко нарязани;
- 300 г зеле, тънко нарязано;
- 1 с.л. царевично нишесте;
- 1 ч.л. смлян джинджифил;
- 1/2 ч.л. чесън на прах;
- 1/4 ч.ч. бода;
- прясно смлян черен пипер.

ПРИГОТВЯНЕ:

В голям тиган загрейте зехтина.

Добавете пилешкото месо и гответе, като разбърквате често, докато хване златиста коричка.

Прибавете зелето и гответе още 2 – 3 минути.

В малка купа смесете царевичното нишесте, джинджифила, чесъна и бодата.

Добавете сместа в тигана и продължете да гответе, докато сосът леко се сгъсти, около 1 минута. Подправете с черен пипер.

Сервирайте.

В една порция: калории – 125; протеини – 15 г; мазнини – 2 г; холестерол – 38 мг; фосфор – 15 мг; калий – 140 мг; натрий – 156 мг.



„Павлова“ с праскови

Подготовка: 30 минути / Готвене: 1 час плюс време за охлаждане / Порции: 8

ПРОДУКТИ:

- 4 яйчни белтъка, на стайна температура;
- 1/2 ч.л. бакпулвер;
- 150 г пудра захар;
- 1/2 ч.л. екстракт от ванилия;
- 350 г праскови, нарязани;
- 50 г малини (за украса).

ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте фурната на 100 – 120°C.

Постелете в тава лист за печене.

В голяма купа разбийте белтъците за около 1 минута. Прибавете бакпулвера. Добавяйте по 1 с.л. пудра захар, докато бъркате и белтъците започнат да стават твърди. Не прекалявайте с разбиването. Добавете ванилията.

Равномерно разпределете сместа върху хартията за печене, така че да се получи кръг. Използвайте обратната страна на лъжицата, за да направите вдлъбнатина в средата. Печете около 1 час или докато се образува светлокафява коричка. Изключете фурната и оставете сместа да престои известно време в нея.

Извадете я и поставете в чиния за сервиране. В средата поставете праскови, като ги разпределите равномерно. Използвайте малини за украса.

Сервирайте.

В една порция: калории – 227; протеини – 2 г; мазнини – 0 г; фосфор – 7 мг; калий – 95 мг; натрий – 30 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Вторник

Междинна закуска

Мус от крема сирене и копър

Подготовка: 15 минути / Порции: 8

ПРОДУКТИ:

- 1 ч.л. лук на прах;
- 200 г крема сирене, разбито;
- 1/2 ч.л. нарязан пресен копър.

ПРИГОТВЯНЕ:

Сложете всички съставки в купа и разбийте с миксер. Изсипете в добре затворен съд и съхранявайте в хладилник.

В една порция: калории – 70; протеини – 1 г; въглехидрати – 1 г; фосфор – 22 мг; калий – 26 мг; натрий – 59 мг.



Зеленчукови пръчици

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Сряда

Закуска



Летен зеленчуков омлет

Подготовка: 15 минути / Готвене: 10 минути / Порции: 3

ПРОДУКТИ:

- 4 яйчни белтъка на стайна температура;
- 1 яйце;
- 2 с.л. нарязан на ситно пресен магданоз;
- 2 с.л. вода;
- спрей със зехтин за омазняване на тигана;
- 150 г нарязан, задушен червен пипер;
- 2 стръка нарязан пресен лук, зелени и бели части;
- прясно смлян черен пипер.

ПРИГОТВЯНЕ:

В малка купа разбийте заедно белтъците, яйцето, магданоза и водата, докато се смесят добре.

В голям тиган с незалепващо покритие сложете зехтин и го поставете на средно силен огън. Запържете пипера и лука около 3 минути или докато омекнат.

Изсипете яйчената смес в тигана върху зеленчуците и гответе, като извършвате бъртелиби движения с тигана, около 2 минути или докато краят на яйцето започне да се стяга. Повдигнете ръбовете на омлета и наклонете тигана, така че несготвеното яйце да се разтече под запърженото. Продължете да гответе около 4 минути или докато е готов омлетът. Извадете от тигана омлета с шпатула и го сгънете на две.

Нарежете сгънатия омлет на порции и прехвърлете омлетите в чиния за сервиране.

Подправете с черен пипер.

Сервирайте.

В една порция: калории – 77; протеини – 12 г; мазнини – 3 г; въглехидрати – 2 г; фосфор – 67 мг; калий – 194 мг; натрий – 229 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Сряда

Обяд

Традиционна пилешка супа със зеленчуци

Подготовка: 20 минути / Готвене: 35 минути / Порции: 6

ПРОДУКТИ:

- 1 с.л. безсолно масло;
- 1/2 глава лук, нарязан на кубчета;
- 2 с.л. пресован чесън;
- 2 стръка целина, нарязани;
- 1 морков, нарязан на кубчета;
- 300 г пилешки гърди, сварени и нарязани;
- 1 ч.ч. пилешки бульон (без добавена сол);
- 4 ч.ч. вода;
- 1 ч.л. нарязана прясна мащерка;
- прясно смлян черен пипер;
- 2 с.л. ситно нарязан пресен магданоз.

ПРИГОТВЯНЕ:

В голяма тенджера разтопете маслото.

Задушете лука и чесъна, докато омекнат, около 3 минути.

Добавете целината, моркова, пилешкото месо, бульона и водата.

Оставете супата да заври, намалете котлона и оставете да къкри около 30 минути, докато зеленчуците омекнат.

Добавете мащерката и оставете супата да къкри още 2 минути.

Овкусете с черен пипер.

Сервирайте порциите поръсени с пресен магданоз.

В една порция: калории – 121; протеини – 15 г; мазнини – 6 г; въглехидрати – 2 г; фосфор – 108 мг; калий – 199 мг; натрий – 62 мг.



Кюфтета с гъбен сос

Подготовка: 10 минути / Готвене: 50 минути / Порции: 8

ПРОДУКТИ:

- спрей за готвене;
- 1 с.л. зехтин;
- 1 ч.л. зехтин;
- 200 г гъби, нарязани на филийки;
- 1 ч.л. сушен риган;
- 1 глава лук, нарязан на ситно;
- 3 скилидки пресован чесън;
- 1 ½ кг говеждо месо, смляно;
- 1 голямо яйце;
- 1 филийка бял хляб, стрита на едри трохи (галета);
- 1/4 ч.л. прясно смлян черен пипер;
- 1 с.л. пшенично брашно;
- 1 ч.ч. бульон от говеждо месо (без добавена сол).

ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте фурната на 180°C.

Напръскайте табичка за хляб със спрей за готвене.

В голям тиган на средно висока температура загрейте 1 с.л. зехтин. Добавете гъбите и ригана. Гответе 5 минути, като разбърквате от време на време. Добавете лука и чесъна и продължете да гответе още 5 минути, докато гъбите и лукът омекнат. Отстранете от огъня. Разделете гъбената смес на две равни части, като едната част нарежете на ситно. Другата част оставете настрана.

В купа поставете сместа от нарязаните гъби, говеждото месо, яйцето, галетата и черния пипер. Разбъркайте добре. Оформете кюфтета и прехвърлете в тавата за печене. Печете 45 минути.

В тенджера загрейте останалата 1 ч.л. зехтин и добавете останалата гъбена смес. Добавете брашното и разбъркайте, за да се получи еднородна смес. Бавно добавете бульона, като разбъркбате непрекъснато, за да избегнете образуването на бучки. Оставете да заври, намалете температурата и оставете да къкри 5 минути, докато се сгъсти. Полейте кюфтетата със соса.

Сервирайте.

Съвет: Пресните гъби съдържат почти 90 % вода и са пълни с витамини от група В. Нискокалорични и с вкус на месо, те често се съчетават с говеждо месо, за да намалят броя на калориите, като същевременно добавят обем и аромат.

В една порция: калории – 280; протеини – 17 г; мазнини – 20 г; наситени мазнини – 7 г; холестерол – 86 мг; фосфор – 192 мг; калий – 394 мг; натрий – 146 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Сряда

Вечеря

Лесни пилешки бутчета с бяло вино

Подготовка: 20 минути / Готвене: 25 минути / Порции: 4

ПРОДУКТИ:

- 300 г пилешки бутчета, обезкостени, без кожа, без мазнина, нарязани на 2 или 3 парчета всяко;
- 1 с.л. соев сос (без добавена сол);
- 100 мл бяло вино;
- малко парче джинджифил, нарязано на ситно;
- 60 г царевично нишесте;
- 3 с.л. олио, разделени;
- 1 лимон, нарязан на резени.

ПРИГОТВЯНЕ:

В голяма купа смесете пилешкото месо, соевия сос, бялото вино и джинджифила. Разбъркайте и оставете да престои 15 минути. Объркайте пилето отново и отцедете течността от купата. Потопете парчетата месо едно по едно в царевичното нишесте.

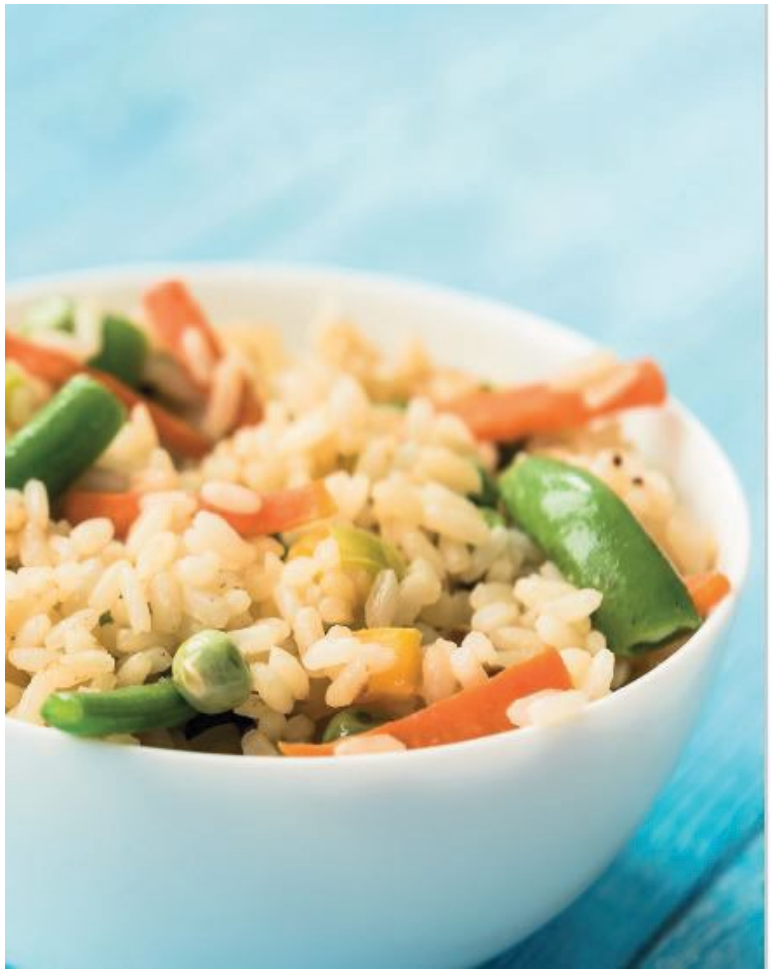
В среден по големина тиган загрейте 1 ½ с.л. олио. Добавете половината от пилешкото в тигана и гответе до златисто-кафяво, от 3 до 5 минути. Обърнете го и продължете да гответе.

Прехвърлете месото в чиния, застлана с кухненска хартия, за да се охлади и отцеди. Добавете останалите 1 ½ с.л. олио и повторете процеса на гответе с останалите пилешки бутчета. Гарнирайте с лимонови резенчета.

Сервирайте.

Съвет: Ако нямате царевично нишесте, използвайте вместо него пшенично брашно. Може да се наложи да гответе пилето минута-две по-дълго, за да се получи хубаво кафяво и хрупкаво покритие.

В една порция: калории – 198; протеини – 17 г; мазнини – 7 г; наситени мазнини – 1 г; холестерол – 71 мг; фосфор – 148 мг; калий – 218 мг; натрий – 119 мг.



Ориз със зеленчуци

Подготовка: 20 минути / Готвене: 20 минути / Порции: 4

ПРОДУКТИ:

- 1 с.л. зехтин;
- 1/2 глава лук, нарязана;
- 1 с.л. настърган пресен джинджифил;
- 2 с.л. пресован чесън;
- 2 средни по големина моркова, нарязани;
- 50 г патладжан, нарязан;
- 70 г грах;
- 70 г зелен фасул, нарязан на парчета;
- 2 с.л. нарязан пресен кориандър;
- 400 г бял ориз, сварен.

ПРИГОТВЯНЕ:

В голям тиган на средно силен огън загрейте зехтина.

Запържете лука, джинджифила и чесъна около 3 минути или докато омекнат.

Прибавете морковa, патладжана, граха и зеления фасул и задушете 3 минути.

Добавете кориандъра и ориза.

Сотирайте, като бъркате непрекъснато, около 10 минути или докато оризът се сготви.

Сервирайте.

В една порция: калории – 189; протеини – 6 г; мазнини – 7 г; въглехидрати – 28 г; фосфор – 89 мг; калий – 172 мг; натрий – 13 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Сряда

Вечеря



Крем карамел

Подготовка: 10 минути / Готвене: 1 час / Порции: 8

ПРОДУКТИ:

- 2 с.л. вода;
- 2 с.л. бяла кристална захар;
- 4 капки екстракт от ванилия;
- 6 яйца;
- 3 ч.ч. прясно мляко (2%);
- 100 г бяла кристална захар.

ПРИГОТВЯНЕ:

В малка тенджера загрейте 2 с.л. вода и 2 захар, докато се получи карамел. Готовата смес се изсипва във формичките за крем карамел.

Разбийте яйцата в голяма купа, докато станат на пяна. Добавете екстракта от ванилия и разбъркайте. Бавно добавете млякото и захарта, докато се смесят. Изсипете ванилovия крем във формичките върху карамела.

Поставете ги в тава и поставете 2 пръста вода на дъното на тавата. Печете крема в предварително загрята фурна на 180°C, 35 – 40 минути. Не позволявайте водата да забира. Извадете го от фурната и го оставете да се охлади около 30 минути.

Прокарайте с кухненски нож по стените на съда за печене, докато кремът се отдели. Обърнете съда за печене върху чиния и разклатете леко, за да отстраните крема. Гарнирайте крема с малини или парченца банан.

Сервирайте.

В една порция: калории – 215; протеини – 9 г; въглехидрати – 29 г; фосфор – 194 мг; калий – 241 мг; натрий – 116 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Сряда

Междинна закуска



Нискомаслено кисело
мляко със свежи плодове

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Четвъртък

Закуска



Сандвич багета със зеленчуци

Подготовка: 5 минути / Готвене: 5 минути / Порции: 2

ПРОДУКТИ:

- 1 пълнозърнеста багета, разрязана наполовина;
- 2 с.л. обикновено крема сирене;
- 2 резена домат;
- 1 резен червен лук;
- прясно смлян черен пипер;
- 20 г рукола или кълнове.

ПРИГОТВЯНЕ:

В тостер или фурна препечете леко половинките на багетата. Намажете всяка от тях с по 1 с.л. крема сирене, а отгоре поставете по 1 резен домат и няколко кръгчета лук.

Овкусете с черен пипер.

Покрийте всяка половина с рукола или кълнове.

Сервирайте.

Съвет за заместване: Заменете червения лук с пресен или с чесън, доматите с червен пипер на ленти. Можете също така да замените крема сиренето с фета или бри, само не забравяйте да запазите необходимото количество: около 1 с.л. на порция.

В една порция: калории – 156; протеини – 5 г; мазнини – 6 г; наситени мазнини – 3 г; холестерол – 18 мг; въглехидрати – 6 г; фосфор – 98 мг; калий – 163 мг; натрий – 195 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Четвъртък

Обяд

Зеле с краставица и лимонов дресинг

Подготовка: 25 минути, плюс 1 час за охлаждане / Порции: 4

ПРОДУКТИ:

- 1/4 ч.ч. течна готварска сметана;
- 1/4 ч.ч. прясно изцеден лимонов сок;
- 2 с.л. бяла кристална захар;
- 2 с.л. наситнен пресен копър;
- 2 с.л. ситно нарязан пресен лук, само зелена част;
- 1/4 ч.л. прясно смлян черен пипер;
- 1 краставица, нарязана на тънко;
- 200 г настъргано зеле.

ПРИГОТВЯНЕ:

На дресинга:

В малка купа разбъркайте заедно сметаната, лимонобия сок, захарта, копъра, лука и черния пипер, докато се смесят добре.

На салатата:

В голяма купа разбъркайте заедно краставицата и зелето. Към тях добавете дресинга.

Поставете салатата в хладилник и охладете за 1 час.

Разбъркайте, преди да сервирате.

В една порция: калории – 99; протеини – 2 г; мазнини – 6 г; въглехидрати – 13 г; фосфор – 38 мг; калий – 200 мг; натрий – 14 мг.



Фалафел

Подготовка: 30 минути / Готвене: 14 минути / Порции: 3

ПРОДУКТИ:

- 450 г сушен нахут;
- 2 стръка пресен лук;
- 2 ч.ч. бял лук;
- 1/2 ч.ч. магданоз;
- 4 скилидки чесън;
- 1/4 ч.ч. лимонов сок;
- 1 ½ с.л. брашно;
- 3/4 ч.л. сол;
- 1 ч.л. кориандър;
- 1 с.л. кимион;
- 1/4 ч.л. черен пипер;
- спрей за готвене;
- 1/4 ч.л. кайенски пипер.

ПРИГОТВЯНЕ:

Покрийте нахута с вода в голяма тенджера и го накиснете за една нощ на стайна температура.

Нарежете пресния и белия лук на ситно. Нарежете магданоза и чесъна. Отцедете и изплакнете нахута. Поставете продуктите в кухненски робот заедно с лимонобия сок, брашното, солта, кориандъра, кимиона, черния и люти пипер. Бъркайте, докато сместа придобие консистенция на брашно или паста. След като приключите, разбъркайте с вилица и отстранете всички големи парчета нахут. Приберете сместа за фалафели в хладилника за 2 часа.

Загрейте фурната до 220°C. Напръскайте форма за мъфини със спрей за готвене.

С помощта на лъжичка оформете сместа на 24 топки. Поставете ги във формата за мъфини. Печете 7 минути. Извадете, обърнете фалафела и печете още 7 минути.

В една порция: калории – 278; протеини – 13 г; въглехидрати – 43 г; фибри – 7 г; мазнини – 6 г; калий – 548 мг; фосфор – 170 мг; калций – 67 мг; натрий – 239 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Четвъртък

Вечеря

Сотирани зеленчуци

Подготовка: 5 минути / Готвене: 3 минути / Порции: 8

ПРОДУКТИ:

- 1 с.л. безсолно масло;
- 1 ч.л. люспи от червено чили;
- 1 червена чушка, нарязана на кубчета;
- 400 г замразена царевица;
- 2 тиквички, средно големи, нарязани на кубчета.

ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте растителното масло в тиган. Задушете зеленчуците на силен огън, добавете чилито и гответе, докато тиквичките омекнат.

В една порция: калории – 48; протеини – 2 г; въглехидрати – 1 г; натрий – 6 мг.



Мариновано свинско филе

Подготовка: 10 минути плюс 2 часа за мариноване / Готвене: 20 минути / Порции: 6

ПРОДУКТИ:

- 4 с.л. зехтин;
- 3 скилидки пресован чесън;
- 2 с.л. дижонска горчица;
- сок от 2 лимона;
- 1 с.л. смлени пресни листа от мащерка;
- 1/2 ч.л. прясно смлян черен пипер;
- 2 кг свинско филе.

ПРИГОТВЯНЕ:

В малка купа смесете 2 с.л. зехтин, чесън, горчица, лимонов сок, мащерка и черен пипер. Добавете свинското филе, покрийте, оставете в хладилник, за да се мариновa поне 2 часа или дори една нощ.

Загрейте фурната на 200°C.

В подходящ тиган на средно висока температура загрейте останалите 2 с.л. зехтин. Извадете филето от маринатата, поставете го в тигана и го запържете от всички страни. Прехвърлете тигана във фурната и гответе 20 минути. Извадете го и покрийте с фолио. Оставете да почине 10 минути, нарежете на филийки.

Сервирайте.

В една порция: калории – 267; протеини – 24 г; мазнини – 9 г; наситени мазнини – 2 г; холестерол – 74 мг; фосфор – 283 мг; калий – 472 мг; натрий – 151 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Четвъртък

Вечеря



Йогурт с праскови и боровинки

Подготовка: 5 минути / Порции: 2

ПРОДУКТИ:

- 250 г неподсладен йогурт;
- 1 ч.л. екстракт от ванилия;
- 1 малка праскова, нарязана на кубчета;
- 80 г боровинки;
- 2 с.л. натрошени орехи.

ПРИГОТВЯНЕ:

В малка купа смесете неподсладения йогурт и ванилията. Поставете по 2 с.л. от него в две чаши. Разпределете нарязаната на кубчета праскова и боровинките в чашите. Покрийте ги с останалата смес. Поръсете всяка чаша с 1 с.л. орехи.

В една порция: калории – 279; протеини – 1 г; мазнини – 10 г; наситени мазнини – 3 г; холестерол – 15 мг; фосфор – 189 мг; калий – 327 мг; натрий – 40 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Четвъртък

Междинна закуска

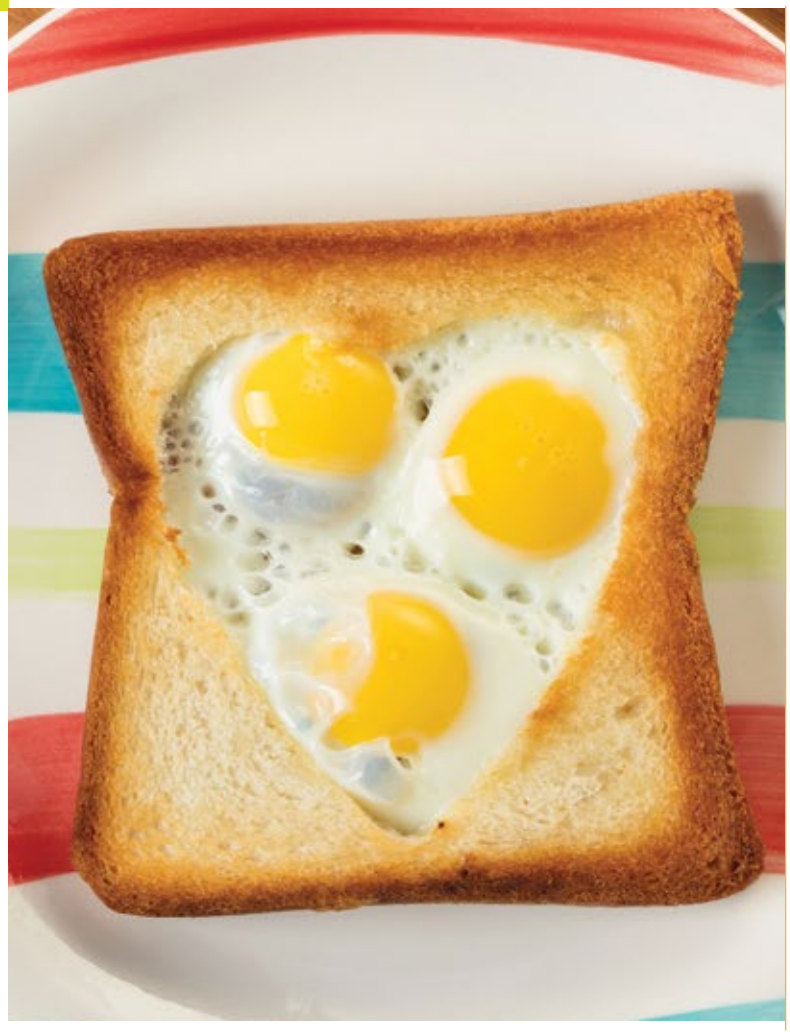


Пълнозърнести крекери с крема сирене

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Петък

Закуска



Гнездо от хляб

Подготовка: 5 минути / Готвене: 5 минути / Порции: 2

ПРОДУКТИ:

- 2 броя филийки хляб;
- 1/4 ч.ч. безсолно масло;
- 2 яйца;
- 2 с.л. нарязан пресен лук;
- щипка лют червен пипер;
- прясно смлян черен пипер.

ПРИГОТВЯНЕ:

С помощта на формичка за сладки или малка чаша изрежете кръг в центъра на всяка филийка хляб.

В голям незалепващ тиган на средно силен огън разтопете маслото. Поставете хляба в тигана, препечете го по 1 минута от всяка страна.

Чукнете по едно яйце в центъра на хляба, където сте направили кръг, и гответе около 2 минути или докато яйцата се стегнат и хлябът стане златисто-кафяв.

Отгоре поръсете с нарязан див лук, лют червен пипер и черен пипер.

Сервирайте.

В една порция: калории – 304; протеини – 9 г; мазнини – 29 г; въглехидрати – 12 г; фосфор – 119 мг; калий – 109 мг; натрий – 204 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Петък

Обяд

Вкусна салата с макарони

Подготовка: 20 минути / Готвене: 30 минути / Порции: 8

ПРОДУКТИ:

- 100 г кисело мляко;
- 300 г макаронени изделия, сварени;
- 1/2 ч.л. семена от целина;
- 100 г майонеза;
- щипка смляна горчица;
- 1 ч.л. лук на прах;
- 1 стрък целина, нарязан;
- 50 г кисели краставички, нарязани;
- 2 с.л. настърган морков.

ПРИГОТВЯНЕ:

Измийте сварените макарони със студена вода и ги оставете в купа.

Поставете горчицата, лука на прах, семената от целина, майонезата и киселото мляко в друга купа и разбъркайте, докато се смесят добре.

Изсипете сместа върху пастата.

Добавете нарязаните кисели краставички и отново разбъркайте.

Гарнирайте салатата с настърганите моркови и целина.

Сервирайте и се насладете.

В една порция: калории – 188; протеини – 4 г; въглехидрати – 23 г; калий – 90 мг.



Свински филета с песто

Подготовка: 20 минути / Готвене: 20 минути / Порции: 4

ПРОДУКТИ:

- 4 свински пържоли, контрафиле, обезкостени, почистени от мазнината;
- 8 ч.л. билково песто;
- 80 г галета;
- 1 с.л. зехтин.

ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте фурната на 220°C.

Обтрийте с по 1 ч.л. песто равномерно от двете страни всяка свинска пържола. Потопете ги в галетата.

В голям тиган загрейте зехтин. Пържете свинските филетата от всяка страна около 5 минути. След това ги поставете в тава и печете около 10 минути.

В една порция: калории – 210; протеини – 24 г; мазнини – 7 г; въглехидрати – 10 г; фосфор – 179 мг; калий – 220 мг; натрий – 148 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Петък

Вечеря



Пица с фета, лук и червени пиперки

Подготовка: 10 минути / Готвене: 15 минути / Порции: 12

ПРОДУКТИ:

- 1 тесто за пица;
- 2 с.л. безсолно масло или зехтин;
- 3 средно големи червени пиперки, нарязани на кубчета;
- 1 глава червен лук, нарязан на филийки;
- 2 скилидки пресован чесън;
- 100 г натрошена фета;
- 1 ч.л. смес от подправки за пица;
- 1/2 ч.ч. пресни листа от босилек, за украса (по желание).

ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте фурната на 220°C.

Поставете блата в тава за пица или върху лист за печене. Намажете го с масло и подредете отгоре пипера, лука и чесъна.

Поръсете с фета и подправки.

Печете 10 – 12 минути, докато зеленчуците станат хрупкави и омекнат.

Оставете да се охлади 2 – 3 минути, нарежете на 12 парчета, украсете с листа босилек (ако желаете) и се насладете.

В една порция: калории – 425; протеини – 11,1 г; мазнини – 15 г; наситени мазнини – 4 г; въглехидрати – 18 г; холестерол – 17 мг; фосфор – 174 мг; калий – 301 мг; натрий – 224 мг.

Малиново брюле

Подготовка: 15 минути / Готвене: 5 минути / Порции: 4

ПРОДУКТИ:

- 120 г лека кисела сметана;
- 120 г обикновено крема сирене, на стайна температура;
- 50 г кафява захар;
- 1/4 ч.л. смляна канела;
- 100 г малини.

ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте фурната на 200°C.

В малка купа разбийте киселата сметана, крема сиренето, 2 с.л. кафява захар и канелата за около 4 минути или докато сместа стане много гладка и пухкава. Равномерно разделете малините в 4 рамекини (купички за крем карамел). С лъжица оформете сместа от крема сирене върху плодовете и загладете върховете им. До сервирането съхранявайте купичките в хладилник, покрити.

Поръсете с 1/2 с.л. кафява захар равномерно върху всяка купичка. Поставете в тавичка и печете на загрята фурна, докато захарта се карамелизира и стане златисто-кафява. Извадете, оставете брюлетата да престоят 1 минута.

Сервирайте.

В една порция: калории – 188; протеини – 3 г; мазнини – 13 г; въглехидрати – 16 г; фосфор – 60 мг; калий – 158 мг; натрий – 132 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Петък

Междинна закуска



Печени моркови с мента

Подготовка: 5 минути / Готвене: 20 минути / Порции: 4

ПРОДУКТИ:

- 1 kг моркови, почистени, нарязани на ленти;
- 1 с.л. зехтин;
- прясно смлян черен пипер;
- 1/4 ч.ч. ситно нарязана мента.

ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте фурната на 220°C.

Подредете морковите на един слой върху лист за печене. Напръскайте със зехтина и ги разбъркайте, за да се покрият. Подправете с черен пипер.

Печете 20 минути или докато омекнат и покафенеят, като разбърквате два пъти по време на печенето. Поръсете с ментата.

Сервирайте.

В една порция: калории – 43; протеини – 1 г; мазнини – 2 г; фосфор – 26 мг; калий – 242 мг; натрий – 52 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Събота

Закуска



Френски тост с ябълка и мента

Подготовка: 10 минути / Готвене: 20 минути / Порции: 4

ПРОДУКТИ:

- 4 филийки бял хляб;
- 1 с.л. зехтин;
- 3/4 ч.ч. ябълков сос;
- 1/2 ч.ч. прясно мляко;
- щипка прясно нарязана мента;
- 2 разбити яйца.

ПРИГОТВЯНЕ:

Разбийте с миксер млякото, ментата и яйцата в купа, добавете ябълковия сос.

Загрейте тигана на силен огън, намажете със зехтин.

Накиснете в сместа филийките хляб една по една.

Гответе филийките в тигана, докато страната покафенее, след това обърнете и от другата страна. Полейте с мед.

Сервирайте.

В една порция: калории – 352; протеини – 12 г; въглехидрати – 60 г; фосфор – 254 мг; калий – 184 мг; натрий – 462 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Събота

Обяд

Крем супа от тиква с джинджифил

Подготовка: 10 минути / Готвене: 30 минути / Порции: 6

ПРОДУКТИ:

- 2 ч.ч. тиквено пюре;
- 1 ч.ч. кокосова сметана;
- 4 ч.ч. зеленчуков бульон (без добавена сол);
- 1/2 ч.л. смлян джинджифил;
- 1 ч.л. къри на прах;
- 2 шалота, нарязани на ситно;
- 1/2 глава лук, нарязана на ситно;
- 4 с.л. масло;
- тиквени семки или черен пипер, на вкус.

ПРИГОТВЯНЕ:

В средно голяма тенджера разтопете маслото.

Добавете шалота, лука и гответе, докато омекнат.

Добавете джинджифила, къри на прах, като разбъркбате добре.

Прибавете бульона, пюрето от тиква и кокосовата сметана. Оставете да къкри 10 минути.

След това с помощта на блендер пасирайте супата до гладка смес.

Подправете с тиквени семки или черен пипер.

Сервирайте.

В една порция: калории – 229; протеин – 5,6 г; мазнини – 18,4 г; въглехидрати – 13 г; захар – 4,9 г; холестерол – 20 мг; фосфор – 120 мг; калий – 137 мг; натрий – 95 мг.



Яхния от печено телешко

Подготовка: 30 минути / Готвене: 1 час и 15 минути / Порции: 4

ПРОДУКТИ:

- 30 г пшенично брашно;
- 1 ч.л. прясно смлян черен пипер;
- щипка лют червен пипер;
- 200 – 300 г телешко месо, обезкостено, почистено от мазнината и нарязано на парчета;
- 2 с.л. зехтин;
- 1/2 глава нарязан лук;
- 2 с.л. пресован чесън;
- 1 ч.ч. телешки бульон (без добавена сол);
- 1 ч.ч. плюс 2 с.л. вода;
- 1 морков, нарязан на парчета;
- 2 стръка целина, нарязани със зелената част;
- 1 ч.л. нарязана прясна мащерка;
- 1 ч.л. царевично нишесте;
- 2 с.л. ситно нарязан пресен магданоз.

ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте фурната на 180°С.

Поставете брашното, черния пипер и червения лют пипер в голям съд и разбъркайте. Добавете парчетата телешко месо и отново разбъркайте.

В голяма огнеупорна тенджера загрейте зехтина. Пържете месото около 5 минути или докато хване златиста коричка. Избадете телешкото месо от тенджерата и го оставете настрана в чиния.

В тенджерата сложете лука и чесъна, задушете 3 минути. Добавете бульон и деглазирайте тенджерата, като изстържете всички парченца.

Прехвърлете всичко в гювеч. Добавете 1 чаша вода, както и телешкото от чинията заедно с моркова, целината и мащерката. Гювечът се покрива плътно с капак или алуминиево фолио и се слага във фурна. Запечете яхнията, като разбърквате от време на време, около 1 час или докато месото омекне. Избадете гювеча от фурната.

В малка купа разбъркайте 2 с.л. вода и царевичното нишесте, като след това добавете сместа в горещата яхния, за да сгъсти соса. Ястието се овкусява с черен пипер и се сервира поръсено с магданоз.

В една порция: калории – 163; протеини – 11 г; мазнини – 10 г; въглехидрати – 7 г; фосфор – 89 мг; калий – 200 мг; натрий – 121 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Събота

Вечеря

Зеленчуков кускус

Подготовка: 10 минути / Готвене: 15 минути / Порции: 6

ПРОДУКТИ:

- 1 с.л. зехтин;
- 1/2 глава лук, нарязана на кубчета;
- 1 морков, нарязан на кубчета;
- 1 стрък целина, нарязан на кубчета;
- 1 средно голям червен или жълт пипер, нарязан на кубчета;
- 1 малка тиквичка, нарязана на кубчета;
- 180 г кускус;
- 1 ½ ч.ч. пилешки бульон (без добавена сол);
- 1/2 ч.л. чесън на прах;
- прясно смлян черен пипер.

ПРИГОТВЯНЕ:

В голям тиган загрейте зехтина.

Добавете лука, моркобите, целината и пипера и гответе, като разбърквате от време на време, докато зеленчуците омекнат – около 5 – 7 минути.

Добавете тиквичките, кускуса, бульона и чесъна на прах. Разбъркайте, за да се смесят, и оставете да започнат да врят.

Покрийте и свалете от котлона. Оставете да престои 5 – 8 минути. Разбъркайте с вилица. Подправете с черен пипер.

Сервирайте.

В една порция: калории – 79; протеини – 5 г; мазнини – 3 г; наситени мазнини – 1 г; въглехидрати – 32 г; фибри – 2 г; фосфор – 83 мг; калий – 69 мг; натрий – 36 мг.



Пикантна риба на пара

Подготовка: 7 минути / Готвене: 7 минути / Порции: 4

ПРОДУКТИ:

- 1 ч.ч. гореща вода;
- 1 с.л. сок от лайм;
- 1 с.л. кетчуп;
- 1 голям стрък мащерка;
- 1 ч.л. паста от люти чушки;
- 1/4 ч.л. черен пипер;
- 1/2 глава лук, нарязана;
- 1 малък червен и 1 малък зелен пипер, нарязани на филийки;
- 3 с.л. зехтин;
- 4 филета от хек, 100 г всяко.

ПРИГОТВЯНЕ:

В тиган сложете зехтина. Запържете заедно лука и пипера на средна температура.

Добавете кетчупа, мащерката, пастата от люти чушки, черния пипер, половин чаша гореща вода, сока от лайм и разбъркайте.

Добавете филетата от хек в тигана и залейте с половин чаша гореща вода, полейте рибата със соса и зеленчуците. Поставете капака и гответе в продължение на 5 минути. Обърнете рибата, покрийте и гответе още 5 минути.

В една порция: калории – 376; протеини – 21 г; въглехидрати – 6 г; фибри – 1 г; фосфор – 432 мг; калий – 188 мг; натрий – 106 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Събота

Вечеря



Вкусни бисквитки

Подготовка: 7 минути / Готвене: 25 минути / Порции: 6

ПРОДУКТИ:

- 100 г бяла кристална захар;
- 1/2 ч.л. екстракт от ванилия;
- 1/2 ч.л. бадемов екстракт;
- 1 ч.л. сметана;
- 2 яйчни белтъка.

ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте фурната на 180°C.

Разбийте сметаната и белтъците. Добавете останалите съставки и продължете да разбивате.

Постелете готварска хартия и оформете бисквитки, като сложите по 1 ч.л. от сместа върху постлания лист. Печете във фурната около 25 минути на 180°C или докато бисквитките станат хрупкави.

Сервирайте.

В една порция: калории – 37,9; протеини – 0,6 г; въглехидрати – 9 г; фосфор – 0,85 мг; калий – 51 мг; натрий – 18 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Събота

Междинна закуска



Вкусни пуканки

Подготовка: 1 минута / Готвене: 3 минути / Порция: 1

ПРОДУКТИ:

- 1 ч.л. зехтин;
- 50 г царевични зърна за пуканки;
- 1 хартиена торбичка.

ПРИГОТВЯНЕ:

Смесете зехтина и пуканките в купа и ги разбъркайте. Прехвърлете ги в торбичката, сгънете и запечатайте.

Поставете торбичката в микровълнова фурна за 3 минути на висока степен.

Сервирайте.

+Плод

В една порция: калории – 155; протеини – 4 г; въглехидрати – 27 г; фибри – 4 г; фосфор – 96 мг; калий – 105 мг; натрий – 203 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Неделя

Закуска



Яйца по мексикански с препечен хляб

Подготовка: 10 минути / Готвене: 15 минути / Порции: 8

ПРОДУКТИ:

- 1/2 глава лук, нарязан на ситно;
- 2 скилидки пресован чесън;
- 2 с.л. масло;
- 200 г сварена царевица;
- 1 ½ ч.л. смлян кимион;
- щипка кайенски пипер;
- 8 яйца, разбити;
- 8 препечени филийки хляб.

ПРИГОТВЯНЕ:

Сложете маслото в голям тиган и задушете лука и чесъна, докато омекнат.

Смесете кайенския пипер, царевицата и кимиона.

Добавете яйцата и гответе, като разбърквате на слаб огън или докато яйцата са готови.

Поставете филийките препечен хляб в чиния и с лъжица изсипете яйчената смес върху хляба.

Сервирайте.

В една порция: калории – 214; протеини – 9 г; въглехидрати – 13 г; фосфор – 91 мг; калий – 240 мг; натрий – 147 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Неделя

Обяд

Печено брюкселско зеле

Подготовка: 5 минути / Готвене: 10 минути / Порции: 2

ПРОДУКТИ:

- 1/4 ч.ч. ябълков оцет;
- 2 – 4 с.л. прясно настърган пармезан;
- 1 – 2 с.л. зехтин;
- 200 г брюкселско зеле.

ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте фурната на 220°C.

Измийте брюкселското зеле в студена вода, за да отстраните замърсяванията. Оставете по-малките глабички цели, а по-големите нарежете наполовина.

Добавете зехтин към брюкселското зеле и ги разбъркайте.

Поставете ги върху леко намазнена тава. Печете около 10 минути.

Поръсете с пармезан и оцет.

В една порция: калории – 68; протеини – 1 г; фосфор – 59 мг; калий – 182 мг; натрий – 70 мг.



Пилешки гърди с лимон и билки

Подготовка: 20 минути / Готвене: 15 минути / Порции: 4

ПРОДУКТИ:

- 300 – 350 г пилешки гърди, обезкостени, без кожа, нарязани на 8 ленти;
- 1 яйчен белтък;
- 2 с.л. вода;
- 80 г галета;
- 60 г безсолно масло;
- сок от 1 лимон;
- кора от 1 лимон;
- 1 с.л. зехтин;
- 1 с.л. пресен босилек;
- 1 ч.л. прясна нарязана мащерка;
- 2 с.л. безсолно масло;
- резенчета лимон, за украса.

ПРИГОТВЯНЕ:

Поставете пилешките гърди между 2 листа найлоново фолио и начукайте с чук или точилка.

В купа разбийте заедно белтъка и 1 с.л. вода. Сложете галетата в друга средно голяма купа. Потопете пилешките ленти една по една в белтъка, след това в галетата и оставете панираните лентички настрани в чиния.

В голям тиган на средна температура разтопете 60 г масло и зехтин. Гответе лентите в мазнината за около 3 минути, като ги обърнете веднъж, или докато станат златисти и изпечени.

Прехвърлете пилето в чиния.

Добавете лимонов сок, лимоновата кора, босилека, мащерката и останалата 1 с.л. вода в тигана и бъркайте, докато сместа забри. Отстранете соса от котлона и прибавете останалите 2 с.л. масло.

Сервирайте пилето полято с лимонов сос и гарнирано с резени лимон.

В една порция: калории – 255; протеини – 20 г; мазнини – 14 г; въглехидрати – 11 г; фосфор – 180 мг; калий – 321 мг; натрий – 261 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Неделя

Вечеря

Зеленчукова супа с билки

Подготовка: 20 минути / Готвене: 35 минути / Порции: 6

ПРОДУКТИ:

- 1 ч.л. безсолно масло;
- 1/2 голяма глава лук, нарязана на ситно;
- 1 ч.л. пресован чесън;
- 500 г настъргано зеле;
- 3 стръка целина, нарязани;
- 1 стрък пресен лук, нарязан на ситно;
- 2 с.л. нарязан пресен магданоз;
- 2 с.л. прясно изцеден лимонов сок;
- 1 с.л. нарязана прясна мащерка;
- 1 ч.л. нарязана чубрица;
- 1 ч.л. нарязан пресен риган;
- вода;
- 100 г пресен зелен фасул, нарязан на парчета;
- прясно смлян черен пипер.

ПРИГОТВЯНЕ:

В средно голям съд разтопете маслото.

Задушете лука и чесъна около 3 минути или докато омекнат.

Добавете зелето, целината, лука, магданоза, зеления фасул, лимоновия сок, мащерката, чубрицата и ригана в тенджерата като прибавите достатъчно вода, за да покрие зеленчуците.

Оставете супата да забри, намалете температурата на котлона и оставете да къкри около 25 минути или докато зеленчуците омекнат.

Подправете с черен пипер.

В една порция: калории – 33; протеини – 1 г; мазнини – 1 г; въглехидрати – 187 г; натрий – 20 мг.



Паста с броколи

Подготовка: 10 минути / Готвене: 30 минути / Порции: 4

ПРОДУКТИ:

- 350 г пълнозърнеста паста;
- 1 с.л. безсолно масло;
- 2 скилидки пресован чесън;
- 1 малък морков, обелен и нарязан на кубчета;
- 1 глава бял лук, смлян;
- 400 г бял боб, консерва, отцеден и изплакнат;
- 1 ч.ч. зеленчуков бульон (без добавена сол);
- 1 с.л. бял винен оцет или лимонов сок;
- 1/2 ч.л. сол;
- 1/2 ч.л. прясно смлян черен пипер;
- 300 г броколи, бланширани.

ПРИГОТВЯНЕ:

Сложете в голяма тенджера вода да забри и сварете макароните според инструкциите на опаковката.

В голям тиган загрейте маслото и сотирайте чесъна на средна температура.

Добавете морковите и лука и гответе около 5 минути, докато омекнат. Отстранете от котлона и изсипете в кухненски робот или блендер.

Добавете боба, бульона, оцета, солта и черния пипер в блендера. Пасирайте до получаване на кремообразна и гладка смес с текстура, подобна на сос. Оставете настрана.

Когато пастата е готова, я оставете да почине около 3 минути. Отцедете водата.

Добавете броколите и соса към пастата. Разбъркайте, за да се смесят. Ако е необходимо, можете да добавите още зеленчуков бульон или да запазите малко вода от пастата, за да разредите соса.

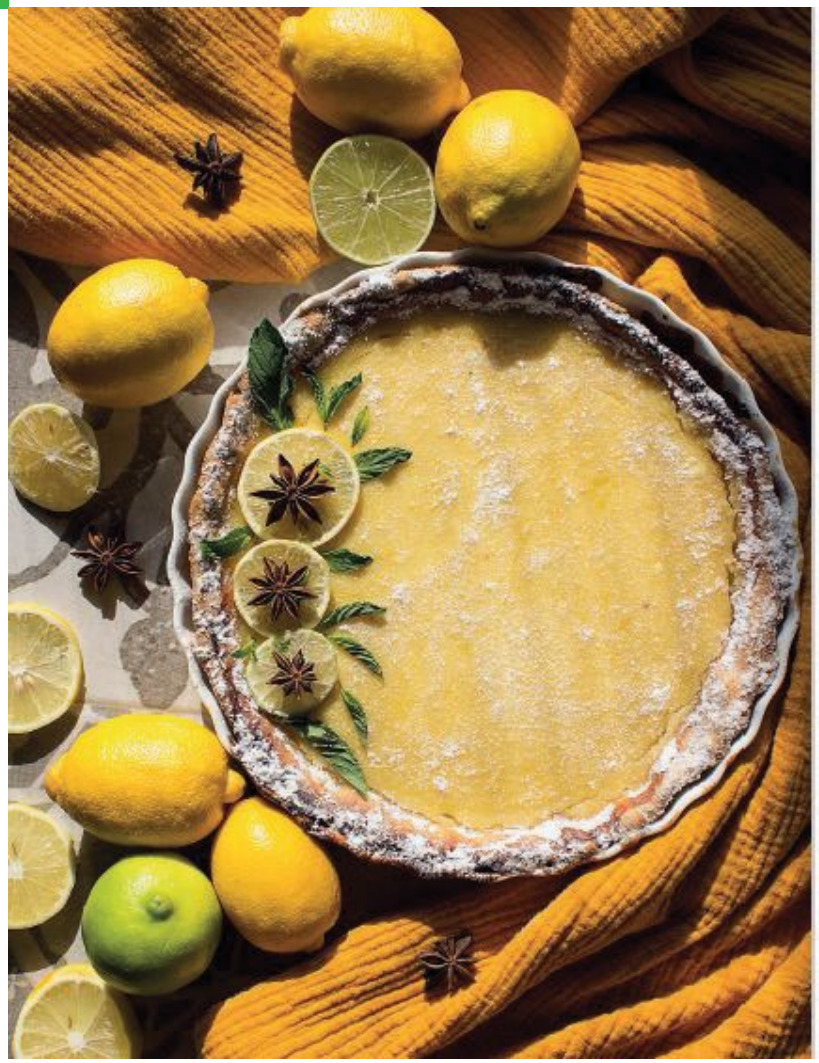
Сервирайте.

В една порция: калории – 307; протеини – 14,9 г; мазнини – 7 г; наситени мазнини – 1 г; въглехидрати – 52 г; фибри – 13 г; фосфор – 277 мг; калий – 683 мг; натрий – 128 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Неделя

Вечеря



Лимонов пай

Подготовка: 10 минути / Готвене: 45 – 55 минути / Порции: 8

ПРОДУКТИ:

- 60 г разбита сметана;
- 1/3 ч.ч. пресен лимонов сок;
- 4 големи яйца;
- 2 с.л. лимонова кора;
- 3 с.л. царевично нишесте;
- 6 с.л. безсолно масло;
- 300 г бяла кристална захар;
- 1 блат за пай;
- стръкчета прясна мента, за украса.

ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте фурната на 180°C.

Изпечете блата за пай според инструкциите на опаковката или за около 8 минути до златисто-кафяв. Оставете да се охлади.

В голяма купа разбийте заедно маслото и захарта. Добавете лимоновата кора и царевичното нишесте. Прибавете яйцата едно по едно, а след това и сока от лимона. Изсипете сместа върху пая.

Печете във фурната около 40 – 45 минути докато горната част стане златиста. Оставете да се охлади.

Сервирайте с малко стръкче мента и малко количество бита сметана.

В една порция: калории – 443; протеини – 6 г; въглехидрати – 59 г; фосфор – 63 мг; калий – 73 мг; натрий – 161 мг.

Примерно седмично меню за пациенти с хронично бъбречно заболяване

Неделя

Междинна закуска



Чипс от ябълки с канела

Оризовка

Рецептите в това примерно меню са взети от книгата „Здравословно хранене при хронично бъбречно заболяване“ на д-р Петър Петров, нефролог. Повече информация и рецепти, подходящи за пациенти с хронично бъбречно заболяване, може да намерите в книгата. При въпроси относно Вашето здраве винаги се консултирайте с лекар. Материалът не е предназначен да замести консултацията със специалист.

Добър апетит!

АстраЗенека България, 1407 София, бул. „Черни връх“ №51, Business Garden Office X, ет. 10,
тел. +359 2 44 55 000, факс +359 2 971 11 24
BG-9344/06.2024

AstraZeneca