



95  
prostyh  
przepisów

Emily Campbell

# KOMPLETNA DIETA W CHOROBAK NEREK

Zalecenia dietetyczne,  
plany posiłków  
i przepisy, które pomogą  
wzmocnić nerki  
i odzyskać zdrowie

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

KOMPLETNA  
DIETA  
W CHOROBYCH  
NEREK



Emily Campbell

# KOMPLETNA DIETA W CHOROBYCH NEREK

Zalecenia dietetyczne,  
plany posiłków  
i przepisy, które pomogą  
wzmocnić nerki  
i odzyskać zdrowie

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-658-9

Tytuł oryginału: *The Complete Renal Diet Cookbook: Stage-by-Stage Nutritional Guidelines, Meal Plans, and Recipes*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

Zdjęcia: Hélène Dujardin s. 12; Annie Martin s. 36; Eric Fenot/PhotoCuisine/StockFood USA s. 56; Darren Muir s. 61; Katie Neudert/StockFood USA s. 74; Elysa Weitala, s. 83; Eising Studio/Gräfe & Unzer Verlag/StockFood USA s. 91; The Picture Pantry/StockFood USA s. 92, 108; Cameron Whitman/Stocksy United s. 126; Pierre Louis Viel/PhotoCuisine/StockFood USA s. 144; Brent Hofacker/Shutterstock s. 158.  
Zdjęcie autorki dzięki uprzejmości Amandy Lee / Simplee Creatives.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

## 8 Wprowadzenie

### Część pierwsza

---

#### **11** TWOJA PODRÓŻ Z PChN

**13** ROZDZIAŁ 1  
Wszystko o diecie  
dla zdrowia nerek

**37** ROZDZIAŁ 2  
Plany posiłków  
– etap po etapie

**170** Tabele żywności

**184** Przeliczniki jednostek miar

**186** Źródła

**187** Odniesienia

**188** Indeks

### Część druga

---

#### **55** 95 PRZEPISÓW KORZYSTNYCH DLA NEREK

**57** ROZDZIAŁ 3  
Śniadania  
i koktajle

**75** ROZDZIAŁ 4  
Dodatki  
i przekąski

**93** ROZDZIAŁ 5  
Dania  
wegetariańskie

**109** ROZDZIAŁ 6  
Owoce morza

**127** ROZDZIAŁ 7  
Drób i inne  
rodzaje mięsa

**145** ROZDZIAŁ 8  
Desery

**159** ROZDZIAŁ 9  
Domowe bazy  
do potraw

# WSZYSTKO O DIECIE DLA ZDROWIA NEREK

Dieta nerkowa jest często postrzegana jako trudna do wdrożenia i utrzymania z powodu liczby składników odżywczych, które należy wziąć pod uwagę, ale nie musi tak być. Te dwa pierwsze rozdziały pomogą ci na twojej drodze podczas podróży z PChN – zrozumiesz, co dzieje się w twoim organizmie, poznasz łatwe do przygotowania posiłki oraz odpowiedzi na pytania dotyczące spożycia białka – wszystko po to, aby opóźnić postęp choroby nerek.

## Leczenie przewlekłej choroby nerek

PChN jest chorobą postępującą, co oznacza, że nie rozwija się ona z dnia na dzień, ale z upływem czasu, zazwyczaj trzech miesięcy lub dłużej. Nerki filtrują odpady z krwi i usuwają nadmiar płynów z organizmu. Odgrywają również ważną rolę w regulacji ciśnienia krwi, utrzymaniu zdrowych kości i wspomaganiu produkcji czerwonych krwinek. Kiedy nerki nie działają prawidłowo, nie filtrują krwi tak, jak trzeba. Jak napisał dr Michael Zemaitis w swojej książce *Uremia*, gdy nerki są uszkodzone i następuje spadek ich funkcji, produkty przemiany materii zwane mocznicą zaczynają gromadzić się we krwi.

Narodowy Instytut Cukrzycy oraz Chorób Układu Pokarmowego i Nerek podaje, że ponad 37 milionów Amerykanów cierpi na PChN, jednak wielu nawet nie zdaje sobie z tego sprawy, ponieważ objawy pojawiają się dopiero w późniejszych stadiach. Pięć stadiów tej choroby mierzy się za pomocą oszacowanej wielkości filtracji kłębuszkowej (eGFR), czyli wartości procentowej wskazującej poziom funkcjonowania nerek. Im niższe eGFR, tym gorszy stan nerek. Wraz ze spadkiem czynności nerek produkty przemiany materii we krwi zaczynają się gromadzić i wówczas pojawiają się inne objawy. Objawy te obejmują utratę apetytu, zmęczenie lub znużenie, obrzęk spowodowany zatrzymaniem płynów w dłoniach lub stopach, nieświeży oddech lub metaliczny posmak w ustach, płytki oddech, obniżenie zdolności umysłowych lub trudności z koncentracją, rzadsze oddawanie moczu, zmiany w kolorze moczu (może być pienisty, ciemnopomarańczowy, brązowy lub w kolorze herbaty i skondensowany), problemy ze snem, skurcze mięśni lub zespół niespokojnych nóg oraz uporczywy świąd. Wszystko to spowodowane jest gromadzeniem się produktów przemiany materii w organizmie.

## O CO NALEŻY ZAPYTAĆ SWOJEGO LEKARZA

Wizyty lekarskie mogą być stresujące lub przytłaczające, dlatego ważne jest podjęcie kroków w celu złagodzenia tego stresu. Jedną z najlepszych metod, aby sobie pomóc, jest przyjęcie aktywnej postawy w procesie leczenia, ponieważ może to przynieść komfort i wiedzę, co przyda się do podejmowania właściwych decyzji.

Chodzenie na wizyty z zapisanymi pytaniami pomoże wyeliminować część stresu – pozwoli ci to uważniej słuchać lekarza, ponieważ nie będziesz musiał skupiać się na tym, o co jeszcze zapytać. Niniejsza książka zawiera wskazówki dotyczące dalszego postępowania, ważne jest jednak, abyś omówił swoje indywidualne potrzeby z nefrologiem. Poniżej znajduje się lista pytań do rozważenia.

1. Ile kalorii dziennie potrzebuję?
2. Czy muszę ograniczyć ilość spożywanego białka? Jeśli tak, to ile gramów białka powinienem spożywać?
3. Jak powinien wyglądać zbilansowany posiłek?
4. Czy mój poziom potasu jest prawidłowy?
5. Czy powinienem ograniczyć spożycie fosforu?
6. Ile sodu (soli) powinienem spożywać?
7. Jaka ilość płynów jest dla mnie odpowiednia?
8. Czy potrzebuję jakichś suplementów diety?
9. Czy powinienem przyjmować witaminy?
10. Jakie strategie żywieniowe mogą pomóc mi opóźnić postęp PChN?



# ŚNIADANIA I KOKTAJLE

- 58 Koktajl z truskawek, malin i jarmużu ■
- 59 Koktajl z jagód, truskawek i kalafiora ■
- 60 Naleśniki z jagodami ■
- 62 Jabłkowe rożki z jogurtem ■
- 63 Musli z jabłkami ■
- 64 Owsianka wiśniowa ■
- 65 Zapiekane jajka szakszuka ■
- 66 Muffiny jagodowe z soczewicą ■
- 67 Tosty z awokado, cytryną i czerwoną papryką ■
- 68 Pudding jagodowy z nasionami chia ■
- 69 Tosty francuskie nadziewane kremowym serkiem ■
- 70 Brzoskwiniowo-ananasowy koktajl proteinowy ■
- 71 Wysokobiałkowa owsianka ■
- 72 Babeczki jajeczne z rukolą, papryką i cebulą ■
- 73 Jabłkowo-cynamonowe muffinki owsiane ■

# KOKTAJL Z TRUSKAWEK, MALIN I JARMUŻU ■

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT, PORCJE: 2

Kefir to nadające się do picia sfermentowane mleko, które jest źródłem probiotyków – dobrych dla przewodu pokarmowego bakterii\*. Odgrywają one ważną rolę w spowalnianiu progresji chorób nerek i regulowaniu mikroflory jelitowej. Natomiast truskawki i maliny w tym smoothie są pełne przeciwutleniaczy oraz błonnika – to kolejna zaleta.

- 1 szklanka kefiru
- ½ szklanki malin – świeżych lub mrożonych
- ½ szklanki posiekanego surowego jarmużu bez łodyg
- 1 szklanka truskawek – świeżych lub mrożonych

1. W blenderze połącz kefir, maliny, jarmuż i truskawki – miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Rozlej do szklanek i od razu podawaj.

**WSKAZÓWKA:** doskonałym zamiennikiem kefiru jest jogurt.

**Na porcję:** kalorie: 104; białko: 5 g; tłuszcz całkowity: 1,5 g; tłuszcze nasycone: 0,5 g; węglowodany ogółem: 19 g; błonnik: 3,5 g; cholesterol: 6 mg; fosfor: 152 mg; potas: 370 mg; sód: 49 mg; cukier: 13 g

\* O probiotykach, żywności fermentowanej i ich wpływie na organizm można znaleźć w książce „Żywność fermentowana i probiotyczna” autorstwa Michaela Dietz’a. Publikacja dostępna jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol).

# OWOCE MORZA

- 110** Dorsz w stylu śródziemnomorskim ■
- 111** Grillowany dorsz z salsą ananasową ■
- 112** Tilapia maślano-cytrynowa ■
- 113** Pikantna zupa imbirowa z tilapią ■
- 114** Spaghetti z krewetkami ■
- 115** Smażony ryż z krewetkami ■
- 116** Pieczony łosoś z miodem, limonką i czosnkiem ■
- 117** Łosoś w pikantnej odślonie ■
- 118** Sałatka krabowa ■
- 119** Małże w sosie czosnkowo-cytrynowym ■
- 120** Pikantna smażona tilapia ■
- 121** Dorsz z blachy z pieczonymi warzywami ■
- 122** Tacos z dorszem po karaibsku ■
- 123** Łososiowe paszteciki z sosem rozmarynowo-czosnkowym ■
- 124** Makaron z czosnkiem i krewetkami ■
- 125** Smażone krewetki ■

# DORSZ W STYLU ŚRÓDZIEMNOMORSKIM ■

**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 MINUT, **CZAS GOTOWANIA:** 20 MINUT, **PORCJE:** 4

To łatwe w przygotowaniu danie z dorsza inspirowane kuchnią śródziemnomorską jest pełne kolorów i smaków – pomidorów, porów, pietruszki i czosnku. Pory w tym przepisie mają aromat podobny do cebuli, ale zawierają dodatkowy błonnik i są warzywem o niskiej zawartości potasu\*.

- 225 g świeżego dorsza bez skóry
  - 1 średnia zielona papryka pokrojona w ćwiartki
  - 2 pomidory Roma pokrojone w ćwiartki
  - 1 średnia biała cebula pokrojona w ćwiartki
  - 4 posiekane pory (części biała i jasnozielona)
  - 2 łyżki oliwy z oliwek
  - 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
  - 1 łyżeczka płatków czerwonej papryki
  - 1 łyżeczka suszonej pietruszki
  - 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1.** Piekarnik rozgrzej do 220°C, a blachę wyłóż papierem do pieczenia.
  - 2.** Na przygotowanej blasze połóż dorsza, dodaj paprykę, pomidory, cebulę i pory.
  - 3.** W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, pieprz, płatki czerwonej papryki, natkę pietruszki i czosnek w proszku. Tak przygotowanym sosem skrop rybę i warzywa.
  - 4.** Piecz w piekarniku przez około 20 minut, aż ryba będzie krucha, miękka i nie będzie już przezroczysta.

**Na porcję:** kalorie: 183; białko: 11 g; tłuszcz całkowity: 7,5 g; tłuszcze nasycone: 1 g; węglowodany ogółem: 19 g; błonnik: 3,5 g; cholesterol: 22 mg; fosfor: 112 mg; potas: 451 mg; sód: 53 mg; cukier: 6 g

## W PRZYPADKU ETAPU 5 PChN

Podwój porcję dorsza, aby otrzymać opcję wysokobiałkową.

\* Rolę ryb w codziennej diecie, ich wpływ na zdrowie organizmu oraz właściwości odżywcze poszczególnych gatunków można znaleźć w książce „Ryby w zdrowej diecie” autorstwa dr Joanny Michaliny Jurek. Publikacja dostępna jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

# Indeks

## A

Ananas  
Brzoskwińniowo-ananasowy koktajl protei-  
nowy, 70  
Grillowany dorsz z salsą ananasową, 111  
Smażone udka kurczaka w ananasowej  
glazurze, 137  
Smażony ryż z ananasem, 101

## B

Babeczki jajeczne z rukolą, papryką  
i cebulą, 72  
  
Bakłazany, 85, 99  
Dip baba ghanoush, 85  
Śródziemnomorska zapiekanka z bakła-  
żanem, 99  
  
Białko, 9, 16, 19, 21, 174-175  
  
Blondie, czyli brownie z białą czekola-  
dą, 150  
Brzoskwińniowo-ananasowy koktajl protei-  
nowy, 70  
  
Burgery i paszteciki,  
Łososiowe paszteciki z sosem rozmaryno-  
wo-czosnkowym, 123  
Śródziemnomorskie burgery z indy-  
kiem, 134

## C

Cebula  
Babeczki jajeczne z rukolą, papryką  
i cebulą, 72

Polędwica wieprzowa faszerowana jabłka-  
mi i cebulą, 132

Choroby serca, 29

Chrupiąca sałatka z kalafiora, 79

Ciasteczka  
Ciasteczka waniliowo-cytrynowe 156  
Ciasteczka z płatków owsianych 148  
Krucze ciasteczka 147  
Miękkie ciasteczka imbirowe 152

Ciecierzycza  
Bolognese z ciecierzycy 105  
Curry z ciecierzycą 103  
Hummus czosnkowy 90  
Śródziemnomorska sałatka z marynowa-  
ną ciecierzycą 89

Cięnienie krwi

Coleslaw z jabłkami w domowym stylu

Cukrzyca 28

Curry z ciecierzycą 103

Cynamon  
Bułeczki cynamonowe 153  
Jabłkowo-cynamonowe muffinki owsia-  
ne 73

Cytryny  
Ciasteczka waniliowo-cytrynowe 156  
Ciasto cytrynowe 155

Cytrynowe tofu 94  
Fasolka szparagowa z czosnkiem i cytryną 88  
Małże w sosie czosnkowo-cytrynowym 119  
Polędwiczka wieprzowa z tymiankiem i cytryną 142  
Tilapia maślano-cytrynowa 112  
Tosty z awokado, cytryną i czerwoną papryką 67

Czosnek  
Fasolka szparagowa z czosnkiem i cytryną 88  
Hummus czosnkowy 90  
Makaron z czosnkiem i krewetkami 124  
Małże w sosie czosnkowo-cytrynowym 119  
Pieczony łosoś z miodem, limonką i czosnkiem 116  
Pikantna pieczona brukselka z czosnkiem 77  
Podwójnie gotowane ziemniaczane puree z czosnkiem 80  
Sos rozmarynowo-czosnkowy 168

## Ć

Ćwiczenia 34

## D

Davita Kidney Care, 28

Desery  
Blondie, czyli brownie z białą czekoladą 150  
Bułeczki cynamonowe 153  
Ciasteczka waniliowo-cytrynowe 156  
Ciasteczka z płatków owsianych 148  
Ciasto cytrynowe 155  
Jabłka pod kruszonką 146  
Krucze ciasteczka 147  
Limonkowe minidesery 151  
Miękkie ciasteczka imbirowe 152  
Pudding ryżowy 149

Dieta dla nerek  
kontrola porcji 27  
w przypadku schorzeń powiązanych z PChN 28

Dip baba ghanoush 85

Dip do owoców 86

Dipy i pasty  
Dip baba ghanoush 85  
Dip do owoców, 86  
Hummus czosnkowy 90

Domowe tortille z mąki pszennej 161

Dorsz  
Dorsz w stylu śródziemnomorskim 110  
Dorsz z blachy z pieczonymi warzywami 121  
Grillowany dorsz z salsą ananasową 111  
Tacos z dorszem po karaibsku 122

Dorsz w stylu śródziemnomorskim 110

## E

Enchillada z czarnej fasoli 107

Etykiety na produktach spożywczych 33

## F

Fasola  
Enchillada z czarnej fasoli 107  
Jednogarnkowe chili z indykiem 128

Fasolka szparagowa z czosnkiem i cytryną 88

Fosfor 19, 21, 23, 177, 179, 181

## G

Grillowana kanapka z indyjskim serem paneer 102  
Grillowany dorsz z salsą ananasową 111

## H

Hummus czosnkowy 90

## I

Imbir

Miękkie ciasteczka imbirowe 152

Pikantna zupa imbirowa z tilapią 113

Indyk

Jednogarnkowe chili z indykiem 128

Śródziemnomorskie burgery z indykiem 134

## J

Jabłka

Jabłka pod kruszonką 146

Jabłkowe rożki z jogurtem 62

Jabłkowo-cynamonowe muffinki owsiane 73

Jagody

Koktajl z jagód, truskawek i kalafiora 59

Koktajl z truskawek, malin i jarmużu 58

Muffiny jagodowe z soczewicą 66

Naleśniki z jagodami 60

Pudding jagodowy z nasionami chia 68

Jajka

Babeczki jajeczne z rukolą, papryką i cebulą 72

Tosty z awokado, cytryną i czerwoną papryką 67

Zapiekane jajka szakszuka 65

Jednogarnkowe chili z indykiem 128

Jedzenie poza domem 33

Jogurt

Jabłkowe rożki z jogurtem 62

## K

Kabaczek i marchewka

Słodko-wytrawne puree z dyni i marchewki 76

Kalafior

Koktajl z jagód, truskawek i kalafiora 59

Chrupiąca sałatka z kalafiora 79

Pikantne kęski kalafiora w sosie Buffalo 82

Kapusta

Coleslaw z jabłkami w domowym stylu 78

Karaibska mieszanka przyprawowa 166

Klopsiki w sosie słodko-kwaśnym 129

Koktajl z truskawek, malin i jarmużu 57

Koktajle

Koktajl z jagód, truskawek i kalafiora 59

Brzoskwińniowo-ananasowy koktajl proteiny 70

Koktajl z truskawek, malin i jarmużu 57

Kontrola porcji 27

Krewetki

Makaron z czosnkiem i krewetkami 124

Smażony ryż z krewetkami 115

Spaghetti z krewetkami 114

Smażone krewetki 125

Krucze ciasteczka 147

Kurczak

Kurczak w stylu Buffalo 135

Kurczak po karaibsku 131

Kurczak cacciatore 130

Papryka faszerowana kurczakiem 133

Kurczak z pieczarkami, rozmarynem i tymiankiem 136

Smażone udka kurczaka w ananasowej glazurze 137

Kurczak po karaibsku 131

Kurczak w stylu Buffalo 135

Kurczak z pieczarkami, rozmarynem i tymiankiem 136

## L

Lasagne wegetariańska 98

Lasagne z sosem z pieczonej czerwonej papryki 139

Lekarz pytania, które należy zadać 15

Limonki

Pieczony łosoś z miodem, limonką i czosnkiem 116

Limonkowe minidesery 145

Limonkowe minidesery 145

Listy produktów 38

## Ł

Łosoś

Pieczony łosoś z miodem, limonką i czosnkiem 116

Łososiowe paszteciki z sosem rozmarynowo-czosnkowym 123

Łosoś w pikantnej odsłonie 117

## M

Makaron z czerwoną papryką 100

Makarony

Kurczak cacciatore 130

Bolognese z ciecierzycy 105

Makaron z czosnkiem i krewetkami 124

Minestrone 96

Orzechowe tofu z makaronem 104

Makaron z czerwoną papryką 100

Lasagne z sosem z pieczonej czerwonej papryki 139

Spaghetti z krewetkami 114

Pad thai z tofu 95

Lasagne wegetariańska 98

Małże w sosie czosnkowo-cytrynowym 119

Marchewki

Zupa marchewkowo-jabłkowa 97

Pieczone marchewki z porem 84

Słodko-wytrawne puree z dyni i marchewki 76

Miękkie ciasteczka imbirowe 152

Minerały 17

Minestrone 96

Miód

Pieczony łosoś z miodem, limonką i czosnkiem 116

Miodowo-waniliowe kulki energetyczne 81

Mocznica 14

Muffiny

Jabłkowo-cynamonowe muffinki owsiane 73

Muffiny jagodowe z soczewicą 61

Muffiny jagodowe z soczewicą 61

Musli z jabłkami 63

## N

Naleśniki z jagodami 60

Narzędzia do kontroli 33



- Dieta dla nerek  
o PChN 14  
powiązane schorzenia 38  
stadia PChN 18
- O**
- Orzechowe tofu z makaronem 104
- Ostry sos Buffalo 169
- Oszacowana wielkość filtracji kłębuszkowej eGFR 14
- Owies
- Jabłkowo-cynamonowe muffinki owsiane 73
- Jabłka pod kruszonką 146
- Musli z jabłkami 63
- Owsianka wiśniowa 64
- Wysokobiałkowa owsianka 71
- Miodowo-waniliowe kulki energetyczne 81
- Ciasteczka z płatków owsianych 148
- Owsianka wiśniowa 64
- P**
- Pad thai z tofu 95
- Papryka
- Babeczki jajeczne z rukolą, papryką i cebulą
- Zapiekane jajka szakszuka
- Papryka faszerowana kurczakiem
- Makaron z czerwoną papryką
- Lasagne z sosem z pieczonej czerwonej papryki
- Sos z pieczonej czerwonej papryki
- Pieczone brokuły z chili, 73
- Pieczone marchewki z porami 72
- Pikantna pieczona brukselka z czosnkiem 77
- Pikantna smażona tilapia 120
- Pikantna zupa imbirowa z tilapią 113
- Pikantne kąski kalafiora w sosie Buffalo 82
- Planowanie posiłków  
o planowaniu posiłków 32  
stadia od 1 do 3 39  
stadium 4 45  
stadium 5 49
- Płyny 17, 20, 22, 24
- Podstawowe produkty ze spiżarni 30
- Polędwica wieprzowa faszerowana jabłkami i cebulą 132
- Pory
- Pieczone marchewki z porami 84
- Przekąski. Patrz również: dipy i pasty  
Miodowo-waniliowe kulki energetyczne 81
- Pikantne kąski kalafiora w sosie Buffalo 82
- Przewlekła choroba nerek (PChN). Patrz również: potrzeby żywieniowe;  
Dieta 29
- Przyprawa taco 167
- Przyprawy
- Karaibska mieszanka przyprawowa 166
- Przyprawa taco 167
- Pudding jagodowy z nasionami chia 68
- Puddingi
- Pudding jagodowy z nasionami chia 68
- Pudding ryżowy 149

## R

Radzenie sobie ze stresem 34

Rozmaryn

Kurczak z pieczarkami, rozmarynem i tymiankiem 136

Sos rozmarynowo-czosnkowy 168

Ryby i owoce morza

Dorsz w stylu śródziemnomorskim 110

Dorsz z blachy z pieczonymi warzywami 121

Grillowany dorsz z salsą ananasową 111

Łososiove paszteciki z sosem rozmarynowo-czosnkowym 123

Łosoś w pikantnej odślonie 117

Makaron z czosnkiem i krewetkami 124

Małże w sosie czosnkowo-cytrynowym 119

Pieczony łosoś z miodem, limonką i czosnkiem 116

Pikantna imbirowa zupa z tilapii 113

Pikantna smażona tilapia 120

Sałatka krabowa, 118

Smażone krewetki 125

Smażony ryż z krewetkami 115

Spaghetti z krewetkami 114

Tacos z dorszem po karaibsku 122

Tilapia maślano-cytrynowa 112

Ryż

Pudding ryżowy 149

Smażony ryż z ananasem 101

Smażony ryż z krewetkami 115

Zupa z wołowiną i ryżem w stylu taco 140

## S

Sałatka krabowa 118

Sałatki

Chrupiąca sałatka z kalafiora 79

Coleslaw z jabłkami w domowym stylu 78

Sałatka krabowa 118

Śródziemnomorska sałatka z marynowaną ciecierzycą 89

Słodko-pikantne smażone tofu 106

Słodko-wytrawne puree z dyni i marchewki 76

Sos enchilada 164

Sos słodko-kwaśny 165

Sos z pieczonej czerwonej papryki 163

Sosy

Ostry sos Buffalo 169

Sos enchilada 164

Sos rozmarynowo-czosnkowy 168

Sos słodko-kwaśny 165

Sos typu stir-fry 162

Sos z pieczonej czerwonej papryki 163

Sprzęt i akcesoria 29

Stadia od 1 do 3

Definicja 37

Plany posiłków 39

Potrzeby żywieniowe 19

Stadium 4

Definicja 20

Plany posiłków 45

Potrzeby żywieniowe 21

Stadium 5

Definicja 23

Plany posiłków 49

Potrzeby żywieniowe 23

Stir-fry

Smażone udka kurczaka w ananasowej glazurze 137

Smażone krewetki 125

Słodko-pikantne smażone tofu 106

Sos typu stir-fry 162

Substytut proszku do pieczenia 160

## Ś

Śniadania. Patrz również: smoothies

Babeczki jajeczne z rukolą, papryką i cebulą 72

Jabłkowe rożki z jogurtem 62

Jabłkowo-cynamonowe muffinki owsiane 73

Muffiny jagodowe z soczewicą 66

Musli z jabłkami 63

Naleśniki z jagodami 60

Owsianka wiśniowa 64

Pudding jagodowy z nasionami chia 68

Tosty francuskie nadziewane kremowym serkiem 69

Tosty z awokado, cytryną i czerwoną papryką 67

Wysokobiałkowa owsianka 71

Zapiekane jajka szakszuka, 65

Śródziemnomorska sałatka z marynowaną ciecierzycą 89

Śródziemnomorska zapiekanka z bakłażanem 99

Śródziemnomorskie burgery z indykiem 134

## T

Tacos z dorszem po karaibsku 122

Tilapia maślano-cytrynowa 112

Tłuszcz 183

Tofu

Cytrynowe tofu 94

Orzechowe tofu z makaronem 104

Pad thai z tofu 95

Słodko-pikantne smażone tofu 106

Cytrynowe tofu 94

Tosty francuskie nadziewane kremowym serkiem 69

Tosty z awokado, cytryną i czerwoną papryką 67

Truskawki

Koktajl z jagód, truskawek i kalafiora 59

Koktajl z truskawek, malin i jarmużu 58

Tymianek

Polędwiczka wieprzowa z tymiankiem i cytryną 142

Kurczak z pieczarkami, rozmarynem i tymiankiem 136

## W

Wanilia

Ciasteczka waniliowo-cytrynowe 156

Miodowo-waniliowe kulki energetyczne 81

Węglowodany 17

Wieprzowina

Polędwica wieprzowa faszerowana jabłkami i cebulą 132

Polędwiczka wieprzowa z tymiankiem i cytryną 142

Witaminy 17

Wołowina

Klopsiki w sosie słodko-kwaśnym 129

Wołowina Bourguignon 143

Zapiekanka mięsna z dodatkiem przyprawy taco 141

Zapiekanka z mielonego mięsa i ziemniaków 138

Zupa z wołowiny i ryżu w stylu taco 140

Wysokobiałkowa owsianka 71

## Z

- Zachcianki żywieniowe 33
- Zakupy spożywcze 31
- Zapiekane jajka szakszuka 65
- Zapiekanka mięsna z dodatkiem przyprawy taco 141
- Zapiekanka z mielonego mięsa i ziemniaków 138
- Zemaitis, Michael 14
- Ziemniaki
- Podwójnie gotowane ziemniaczane purée z czosnkiem 80
- Zmiana stylu życia 34
- Zupa marchewkowo-jabłkowa 97
- Zupa z wołowiną i ryżem w stylu taco 140
- Zupy i gulasze
- Łosoś w pikantnej odsłonie 117
- Minestrone 96
- Pikantna smażona tilapia 120
- Pikantna zupa imbirowa z tilapią 113
- Pikantne kęski kalafiora w sosie Buffalo 82
- Wołowina Bourguignon 143
- Zupa marchewkowo-jabłkowa 97
- Zupa z wołowiną i ryżem w stylu taco 140



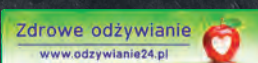
**Emily Campbell** jest dyplomowaną dietetyczką i certyfikowaną edukatorką z tytułem magistra w dziedzinie żywności i żywienia. Pomaga swoim klientom zrozumieć zalecenia zdrowotne, opóźnić postęp przewlekłej choroby nerek i żyć pełnią życia. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu w pracy z osobami z chorobami nerek i pokrewnymi schorzeniami w Kanadzie, swoją pasję wykorzystuje w tworzeniu, smacznej i pożywnej diety dla klientów indywidualnych i grup.

## **Czy należysz do osób, które cierpią na przewlekłą chorobę nerek? Poszukujesz sprawdzonego i prostego sposobu, który pomoże ci złagodzić dokuczliwe objawy PChN?**

Autorka książki przekonuje, że przewlekła choroba nerek (PChN) to nie wyrok. Z jej doświadczenia wynika, że postęp choroby można skutecznie spowolnić dzięki odpowiedniemu odżywianiu. Dzięki tej publikacji przekonasz się, że dieta w chorobach nerek nie jest skomplikowana. Znajdziesz tutaj wiele cennych wskazówek i aż **95 przepisów kulinarnych** wraz z informacjami na temat wartości odżywczych oraz składników, na które powinieneś zwracać uwagę. Ponadto poznasz wytyczne żywieniowe dla każdego stadium choroby oraz kluczowe składniki odżywcze w diecie dla zdrowia nerek. Bez problemu dostosujesz zmiany żywieniowe do swoich preferencji i stylu życia, poprawisz ogólny stan organizmu, a także wzmocnisz swoje nerki i skutecznie opóźnisz rozwój choroby.

## **Łatwa dieta dla zdrowia nerek!**

Patroni:



Cena: 74,70 zł

