

SPIS TREŚCI

PRZYDATNE INFORMACJE	7
Zalecenia dietetyczne uwzględnione w przepisach przeznaczonych dla osób dializowanych	8
Klasyfikacja przewlekłej choroby nerek	9
JAKIE POWINNO BYĆ ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE?	10
ILE NALEŻY SPOŻYWAĆ BIAŁKA?	11
Najlepsze źródła białka w diecie	15
Zawartość białka w wybranych produktach spożywczych	16
Jak obliczyć zapotrzebowanie na białko?	19
ILE NALEŻY SPOŻYWAĆ SODU, FOSFORU?	21
Czego nie powinno się spożywać, gdy ma się problemy z wysokim fosforem we krwi?	22
Co można jeść, gdy ma się problem z wysokim fosforem we krwi?	23
ILE NALEŻY SPOŻYWAĆ POTASU?	32
Produkty o wysokiej zawartości potasu	34
Zawartość potasu w warzywach	36
Zawartość potasu w owocach	38
Zawartość potasu w mięsie, rybach i owocach morza	40
ILE POWINNO SIĘ SPOŻYWAĆ PŁYNÓW?	41
Ile powinno się spożywać płynów	42
PODSUMOWUJĄC	43
PRZYDATNE INFORMACJE	44

ŚNIADANIA	45
Jajecznicza	46
Labneh	47
Labneh z pieprzem	50
Frittata z mozzarellą i bazylią	52
Jajko pieczone w szynce	54
Szybki omlecek	55
Maślankowe naleśniki	56
Puszysty naleśnik z piekarnika	58
Fantastycznie puszyste naleśniki i gofry	59
Niebiański bochenek ananasowy z cukinii	60
Owsianka jagodowo-kokosowa	61
Śniadaniowa zapiekanka	62
Przekładany francuski tost	63
Szakszuka śniadaniowa	64
Słodkie kóteczone z jabłek	66
Oryginalne chili relleno casserole	69
Bruschetta	72
Śniadaniowe burrito	74
Śniadaniowe bułeczki	76
Kanapki z pastą z wędzonego łososa	78
PRZEKĄSKI I SAŁATKI	79
Chrupiące kanapki z figą i ricottą	80
Kanapka	81
Pasta jajeczna z rzodkiewkami	82

Pasta z sera twarogowego i ryby	83
Domowa granola	84
Pan szparag z jajkiem	86
Wenezuelski placek kukurydziany (Arepas)	87
Szybkie bułeczki serowe	90
Francuskie tosty	92
Strata	94
Paszteciki z kuskus	97
Ciepłe, chrupiące laski cukinii	100
Sezamowy kalaflor	101
Tabbouleh – libańska sałatka	103
Koktajl jagodowy	106
Koktajl jagodowy z tofu	107
Lassi	108
Sałatka z tuńczyka	110
Jabłkowa sałatka z ryżu	112
Fasolka szparagowa z orzechami i suszoną żurawiną	114
Sałatka z makaronem i sezamem	116
Sałatka Coleslaw	119
Rzodkiewka i ogórek	121
COŚ SŁODKIEGO	122
Chleb cynamonowo-jabłkowy	123
Czekoladowy mus	125
Cynamonowe tortille	128
Ciasteczka imbirowe	130

Batoniki	132
Batoniki X	134
Krówka	136
Serowe ciasteczka	139
Ciasteczka migdałowe	141
O AUTORCE	144