



Dieta nerkowa

Lista zakupów



Mięso i wędliny

- ☐ Pierś z kurczaka
- ☐ Pierś z indyka
- ☐ Chuda wołowina

Ryby i owoce morza

- ☐ Dorsz
- ☐ Plamiak
- ☐ Tilapia

Owoce, warzywa i zioła

- ☐ Jabłka
- ☐ Gruszki
- ☐ Brzoskwinie
- ☐ Winogrona
- ☐ Borówki
- ☐ Truskawki
- ☐ Ananas
- ☐ Kapusta
- ☐ Kalafior
- ☐ Ogórki
- ☐ Sałata
- ☐ Cebula
- ☐ Papryki
- ☐ Rzodkiewki
- ☐ Cukinia
- ☐ Fasolka szparagowa
- ☐ Szparagi

Sypkie

- ☐ Ryż
- ☐ Makaron
- ☐ Makaron jajeczny

Nabiał i jaja

- ☐ Jajka

Wege

- ☐ Tofu
- ☐ Napój ryżowy niewzbogacany
- ☐ Napój migdałowy

Pieczynko

- ☐ Chleb biały

Mrożonki

- ☐ Borówki mrożone
- ☐ Truskawki mrożone
- ☐ Fasolka szparagowa mrożona
- ☐ Kalafior mrożony

Konserwy i przetwory

- ☐ Fasolka szparagowa w puszcze bez dodatku soli
- ☐ Tuńczyk w puszcze bez dodatku soli
- ☐ Brzoskwinie w puszcze we własnym soku

Słodocze i przekąski

- ☐ Popcorn bez soli
- ☐ Precelki niesolone
- ☐ Krakersy niesolone
- ☐ Wafle ryżowe niesolone

Przyprawy, sosy i oleje

- ☐ Oliwa z oliwek
- ☐ Olej rzepakowy
- ☐ Czosnek
- ☐ Czarny pieprz
- ☐ Bazylia
- ☐ Oregano
- ☐ Pietruszka
- ☐ Sok z cytryny
- ☐ Ocet

Woda i napoje

- ☐ Woda
- ☐ Herbata
- ☐ Kawa
- ☐ Sok jabłkowy
- ☐ Sok żurawinowy
- ☐ Sok winogronowy



**RÓB ZAKUPY SZYBCIEJ.
TWÓRZ LISTY W APLIKACJI LISTONIC**

