

تغذیه و مایعات برای افراد تحت دیالیز

این مطلب می‌تواند به شما کمک کند یاد بگیرید چطور برای دیالیز صفاقی (PD) یا دیالیز خونی در مرکز درمانی (HD) – چه با دیابت و چه بدون آن – برنامه غذایی بچینید. در برخی روش‌های دیگر دیالیز، مثل دیالیز روزانه یا شبانه، ممکن است رژیم غذایی تقریباً عادی داشته باشید.

اگر در مراحل اولیه بیماری مزمن کلیه (CKD) هستید، با پزشک خود درباره اینکه چه چیزهایی بخورید و چه چیزهایی را محدود کنید صحبت کنید. ممکن است شما را به متخصص تغذیه ارجاع دهد تا برایتان برنامه غذایی تهیه کند. این برنامه می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

کنترل پروتئین: تمرکز بر پروتئین‌های گیاهی مثل لوبیا، دانه‌ها، مغزها و حبوبات. تحقیقات نشان می‌دهند این منابع فشار کمتری به کلیه‌ها وارد می‌کنند. اگر پزشک موافق باشد، هدف مصرف ۲ تا ۳ اونس پروتئین، سه بار در روز است.

مصرف بیشتر مایعات: پزشک ممکن است بخواهد آب بیشتری بنوشید تا مواد زائد راحت‌تر دفع شوند. اگر سنگ کلیه دارید، نوشیدن آب کافی بسیار مهم است.

محدودیت فسفر: نمی‌توان همه غذاهای حاوی فسفر را حذف کرد، اما خوب است یاد بگیرید چطور میزان مصرف آن را کاهش دهید.

کمتر کردن نمک: اگر فشار خون بالا دارید، پزشک ممکن است توصیه کند نمک کمتری بخورید تا از کلیه‌هایتان بیشتر محافظت شود.

مصرف داروهای بایندر فسفات: فسفر زیاد می‌تواند به استخوان‌ها آسیب بزند. ممکن است پزشک داروهای تجویز کند که فسفر اضافی را در روده جذب کرده و از طریق مدفوع دفع کند.

افزایش فیبر: فیبر می‌تواند پیشرفت CKD را کندتر کند.

هدف ما این است که به شما نشان بدهیم چطور می‌توانید کنترل تغذیه و مایعاتتان را به دست بگیرید. با این کار حال بهتری خواهید داشت، نتایج آزمایش‌هایتان بهتر می‌شود و کیفیت زندگی‌تان بالاتر می‌رود.

پیش‌نمایشی از آنچه یاد خواهید گرفت:

مبانی تغذیه

تأمین میزان مناسب مواد مغذی مهم

برنامه‌ریزی وعده‌ها و غذا خوردن در بیرون از خانه

نکات تغییر سبک زندگی

نقش متخصص تغذیه:

بهترین گزینه‌های غذایی را انتخاب کنید.

بفهمید انتخاب‌های غذایی شما چطور روی نتایج آزمایش خونتان اثر می‌گذارد.

برنامه غذایی بچینید که شامل خوراکی‌های مورد علاقه‌تان هم باشد.

یاد بگیرید در رستوران چه چیزهایی سفارش دهید.

بیشتر هزینه دیالیز را بیمه مدیکر پوشش می‌دهد و همین بیمه قوانینی تعیین می‌کند که کلینیک‌ها باید رعایت کنند. هر مرکز دیالیز موظف است متخصص تغذیه دارای مجوز داشته باشد. از پزشک یا پرستار خود بخواهید زمانی برای ملاقات با متخصص تغذیه تعیین کنند.

وزن واقعی در برابر وزن ناشی از مایعات

اگر نفس‌کشیدن برایتان دشوار شده یا دست‌ها، پاها یا صورتتان ورم کرده، احتمالاً مایعات اضافی دارید. البته ممکن است اصلاً متوجه اضافه‌وزن ناشی از مایعات نشوید. اگر اشتهاى خوبی دارید، بیشتر غذا می‌خورید یا ورزش می‌کنید، ممکن است این اضافه‌وزن واقعی باشد. احساسی که دارید سرخی است که می‌توانید با پزشک و تیم درمانتان در میان بگذارید تا «وزن خشک» یا «وزن هدف» شما را پیدا کنند — یعنی وزنی که هیچ مایع اضافی در بدن ندارید.

کالری‌ها، کالری‌ها، کالری‌ها

کالری واحد اندازه‌گیری انرژی موجود در غذا است.

میزان کالری مورد نیاز در طول روز به میزان فعالیت بستگی دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند بیشتر افراد به ازای هر کیلوگرم وزن بدن (۲.۲ پوند) بین ۳۰ تا ۳۵ کالری در روز نیاز دارند. اگر تحرک خیلی کم باشد، اضافه وزن زیادی وجود داشته باشد یا سن بالای ۶۰ سال باشد، ممکن است کالری کمتری برای ثابت نگه داشتن وزن لازم باشد.

فرمول محاسبه کالری مورد نیاز روزانه:

برای سنین زیر ۶۰ سال: وزن به پوند $\times ۳۵ \div ۲.۲$

برای سنین ۶۰ سال و بالاتر: وزن به پوند $\times ۳۰ \div ۲.۲$

برای دانستن اینکه در طول روز چه مقدار کالری از غذا و نوشیدنی دریافت می‌شود، بهترین کار ثبت دقیق آن است. یادداشت هر لقمه غذا به مدت چند روز یا استفاده از اپلیکیشن‌های موبایل مثل Carb Manager روش خوبی است. این ثبت می‌تواند به متخصص تغذیه کمک کند که بداند عادت‌های غذایی فعلی چیست.

اضافه‌وزن

دیالیز صفاقی (PD) می‌تواند باعث اضافه‌وزن شود، زیرا دکستروز (قند) موجود در مایع دیالیز روزانه بین ۲۰۰ تا ۶۰۰ کالری «خالی» اضافه می‌کند. بهتر است باقی کالری‌ها از منابع مغذی تأمین شوند. اگر دیابت وجود داشته باشد، ممکن است لازم باشد داروها یا دوز آن‌ها به دلیل قند موجود در مایع PD تغییر کنند.

در دیالیز خونی استاندارد در مراکز درمانی (HD)، ممکن است در ابتدا اشتها کاهش یابد. معمولاً بعد از چند هفته اشتها برمی‌گردد. اگر برنگردد، ممکن است میزان دیالیز کافی نباشد. در صورت وجود دیابت باید قند خون با دقت بیشتری کنترل شود، چون ممکن است نیاز به تغییر دارو وجود داشته باشد. در انواع دیگر HD مثل دیالیز روزانه یا شبانه، ممکن است اشتها بیشتر شود و افزایش وزن اتفاق بیفتد.

نکات برای افزایش وزن یا بهبود اشتها

اگر نیاز به افزایش وزن وجود دارد یا مشکل بی‌اشتهایی وجود دارد، می‌توان از این روش‌ها استفاده کرد:

خوردن شش وعده غذایی کوچک در طول روز

امتحان کردن پروتئین‌ها به شکل سرد، مثل ساندویچ مرغ

انتخاب خوراکی‌های پرکالری مثل گوشت، خوراک‌های ترکیبی (کسرول) یا کره بادام‌زمینی.

پختن غذاها به روش‌هایی که کالری اضافه کنند، مثل تفت دادن در روغن زیتون.

خوردن در محیط آرام و بدون استرس. استفاده از ظرف‌های زیبا یا تزئین رنگی برای جذاب‌تر شدن غذا.

نوشیدن مایعات پرکالری به‌جای آب، چای ساده یا قهوه.

استفاده از پودرها یا نوشیدنی‌های پروتئینی بدون طعم برای دریافت پروتئین بیشتر (این نوشیدنی‌ها جزو محدودیت مایعات حساب می‌شوند).

خوردن غذاهای ساده مثل ساندویچ بوقلمون یا سالاد ماکارونی.

انتخاب غذاهای نرم‌تر و راحت‌تر برای جویدن مثل کوفته یا املت به‌جای استیک.

اضافه کردن کالری به غذا با روغن زیتون، مایونز، کره بادام‌زمینی، سس سالاد کم‌نمک، خامه ترش یا کره. اگر دیابت وجود نداشته باشد، استفاده از مربا، عسل، شیر یا خامه غیرلبنی هم امکان‌پذیر است (بیشتر افراد باید از خوراکی‌های خیلی پرکالری مثل این‌ها پرهیز کنند).

پرهیز از غذاهایی با بوی تند. در صورت آزاردهنده بودن بو، هنگام پختن غذا از محیط دور شدن.

نوشیدن مایعات بعد از غذا تا باعث احساس سیری زودهنگام نشوند.

چشم قبل از دهان غذا می‌خورد

هر وعده غذایی اهمیت دارد. چیدمان زیبا روی بشقاب، استفاده از ظرف‌های خوب در صورت داشتن و حتی لحظه‌ای فکر کردن به کشاورزی که این غذا را تولید کرده، می‌تواند تجربه غذا خوردن را لذت‌بخش‌تر کند.

صحبت با پزشک درباره داروهایی که اشتها را افزایش می‌دهند.

فعالیت بدنی برای افزایش اشتها.

گرفتن دیالیز بیشتر تا سموم بدن کمتر شوند و اشتها بهتر شود.

کاهش وزن:

اگر نیاز به کاهش وزن وجود دارد، مثلاً برای آماده شدن جهت پیوند کلیه، روش‌های زیادی وجود دارد. بررسی تجربه‌های موفق و ناموفق گذشته با متخصص تغذیه می‌تواند به پیدا کردن راهی مناسب و در عین حال سالم کمک کند.

نکات برای کم کردن کالری دریافتی:

کم کردن نان، چیپس و کراکر. رعایت اندازه یک وعده باعث می‌شود بتوان خوراکی دلخواه را خورد و در عین حال کالری زیادی ذخیره کرد.

خوردن خوراکی کوچک می‌تواند از پرخوری بعدی جلوگیری کند. اگر دیابت وجود دارد، آزمایش قند خون کمک می‌کند تا مشخص شود کدام خوراکی‌ها باعث بالا رفتن قند می‌شوند.

سفارش سس سالاد به‌صورت جداگانه. فرو بردن چنگال در سس و سپس خوردن برگ کاهو می‌تواند ۳ تا ۵ قاشق چای‌خوری چربی ذخیره کند.

سرد کردن خورش‌ها، سس‌ها و سوپ‌ها و سپس جدا کردن چربی از روی آن‌ها.

خرید گوشت‌های کم‌چرب و پختن با روش کبابی، گریل یا بریان کردن.

انتخاب میوه به عنوان دسر خوشمزه و منبع فیبر مفید برای سلامت دستگاه گوارش.
برنامه ریزی برای خوردن دسر فقط یک یا دو بار در هفته و لذت بردن از انتظار آن.
پختن پیاز حلقه ای، مرغ و ماهی در فر به جای سرخ کردن. استفاده از اسپری آشپزی با طعم کره برای ایجاد طعم سرخ کردنی.
پختن مرغ یا ماهی در آب یا آبگوشت کم نمک خانگی (پوش کردن).
نخوردن وعده های غذایی را ترک نکردن.
پرهیز از سبزیجات خامه ای، سرخ شده، گراتن یا سوخاری. پختن آن ها در فر با یک قاشق روغن زیتون و کمی آب لیمو، سرکه یا ادویه های بدون نمک مثل Mrs. Dash. امکان بخارپز کردن سبزیجات هم وجود دارد.
نوشیدن آب به جای آبمیوه، چای شیرین یا نوشابه (در حد مجاز مایعات).

کربوهیدرات ها

همه کربوهیدرات ها یکسان نیستند و بدن آن ها را به یک شکل مصرف نمی کند. کربوهیدرات های پیچیده می توانند انتخاب های خوبی باشند. این دسته شامل ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند که برای بدن مفیدند.

نمونه های کربوهیدرات پیچیده:

نان ها، پاستاها، غلات و برنج سبوس دار

میوه ها و سبزیجات

کربوهیدرات های ساده همان قندها هستند:

شکر سفید یا قهوه ای (ساکارز)

عسل یا شیرها

قند میوه (فروکتوز)

قند شیر (لاکتوز)

دیابت و کربوهیدرات

شاخص گلیسمی یا بار گلیسمی نشان می دهند که یک غذای کربوهیدراتی چقدر ممکن است قند خون را بالا ببرد. به طور کلی، کربوهیدرات هایی که فیبر زیادی دارند (مثل جو دوسر) کمتر باعث بالا رفتن قند خون می شوند. در مقابل، موادی مثل پاستا، برنج، ذرت و نان سفید تمایل دارند قند خون را بیشتر بالا ببرند.

برای ثابت نگه داشتن قند خون، خوردن میزان مشابه غذا در زمان های مشابه هر روز پیشنهاد می شود. آزمایش قند خون کمک می کند مشخص شود هر غذا چه تأثیری دارد.

بسیاری از متخصصان تغذیه ترجیح می‌دهند شمارش کربوهیدرات انجام شود. روی برچسب مواد غذایی میزان کربوهیدرات نوشته می‌شود و می‌توان با کمک متخصص تغذیه یاد گرفت چه مقدار کربوهیدرات در برنامه غذایی مناسب است.

تزریق انسولین در دیالیز صفاقی (PD)

در صورت استفاده از دیالیز صفاقی و انسولین معمولی، امکان افزودن دارو به کیسه‌های PD وجود دارد. پزشک می‌تواند درباره تنظیم دوز راهنمایی کند و پرستار PD می‌تواند روش تزریق دارو به کیسه‌ها را آموزش دهد. دیگر انواع انسولین را نمی‌توان به کیسه PD اضافه کرد. در صورت استفاده از مایع PD حاوی ایکودکستین (مثل Extraneal)، ممکن است نیاز به دستگاه و نوار تست قند خون جدید باشد. داروساز می‌تواند در این زمینه راهنمایی کند.

برخی چربی‌ها مفید هستند

چربی‌ها معمولاً تصویر بدی در ذهن‌ها دارند، اما بدن برای ساخت هورمون‌ها و تولید انرژی به چربی نیاز دارد. چربی از اندام‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کند، دمای بدن را ثابت نگه می‌دارد و برای جذب برخی ویتامین‌ها ضروری است. حتی بیشتر مغز و غشای هر سلول در بدن از چربی ساخته شده است.

افراد تحت دیالیز در معرض خطر بالاتری برای بیماری قلبی قرار دارند و اگر دیابت وجود داشته باشد، این خطر حتی بیشتر است. انتخاب چربی‌های مفید برای قلب در این شرایط اهمیت بیشتری دارد.

همه چربی‌ها مشابه نیستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند بهترین چربی‌ها برای سلامتی در سبزیجات، مغزها، دانه‌ها و ماهی یافت می‌شوند. این چربی‌ها که «تک‌غیراشباع» یا «چندغیراشباع» نام دارند، معمولاً در دمای اتاق به شکل مایع هستند. در مقابل، چربی‌های «اشباع» در دمای اتاق جامدند و توصیه می‌شود بیش از ۱۰٪ کالری روزانه از این نوع چربی‌ها نباشد. مصرف زیاد کره، دنبه، چربی گوشت یا چربی بیکن می‌تواند باعث بالا رفتن کلسترول شود.

نمونه چربی‌های غیراشباع مناسب برای اضافه کردن به برنامه غذایی:

روغن زیتون (مناسب برای سالاد)

روغن کانولا (مناسب برای سرخ کردن)

روغن کنجد (طعم قوی، مناسب برای تفت دادن)

روغن گردو یا آووکادو (مناسب برای سس سالاد)

ماهی‌های چرب مثل سالمون، تن و شاه‌ماهی

روغن گلرنگ یا آفتابگردان

دانه‌ها، مغزها و کره‌های مغزها

رژیم گیاهخواری

خوردن مطابق باورها می‌تواند برای بدن هم مفید باشد، اما نیاز به صبر و یادگیری دارد تا رژیم به شکل ایمن تنظیم شود. هدف این است که هم از غذا لذت برده شود و هم نیازهای تغذیه‌ای برآورده شوند. هرچه میزان دیالیز بیشتر باشد، محدودیت‌های غذایی کمتر می‌شود و انتخاب‌های غذایی بیشتری وجود خواهد داشت.

واقعاً همان چیزی هستیم که می‌خوریم. هر سلول در بدن از مواد مغذی ساخته می‌شود که از غذا دریافت می‌شود.

در فروشگاه‌های مواد غذایی (مثل آمریکا)، خوراکی‌های تازه مثل میوه‌ها و سبزیجات، لبنیات و گوشت معمولاً در بخش‌های اطراف فروشگاه قرار دارند. این مواد معمولاً برچسب ترکیبات ندارند — هلو همان هلو است. وقتی غذاهای تازه و واقعی مثل این‌ها پخته و خورده می‌شود، کنترل بهتری بر آنچه وارد بدن می‌شود وجود دارد.

بخش‌های میانی فروشگاه شامل غذاهای داخل جعبه، شیشه، قوطی یا بسته‌بندی‌های فویلی است. این‌ها غذاهای «فرآوری‌شده» هستند که معمولاً فهرست طولانی از مواد تشکیل‌دهنده دارند. هر چه تعداد مواد روی برچسب کمتر باشد، غذا به حالت «واقعی» نزدیک‌تر است. کره بادام‌زمینی طبیعی کم‌نمک ممکن است فقط «بادام‌زمینی» روی برچسب داشته باشد. یا توت‌های یخ‌زده ممکن است فقط «توت‌فرنگی» نوشته باشند — این‌ها انتخاب‌های خوبی هستند. مواد غذایی منجمد معمولاً نمک کمتری نسبت به کنسروها دارند.

هر غذایی که فهرست طولانی مواد شیمیایی داشته باشد نیاز به بررسی دقیق دارد. غذاهای فرآوری‌شده ممکن است ماه‌ها ماندگاری داشته باشند، اما به دلیل افزودنی‌هایی است که ماندگاری آن‌ها را زیاد می‌کنند و این مواد ممکن است برای سلامتی مضر باشند. بنابراین اگر غذای فرآوری‌شده انتخاب می‌شود، برچسب باید با دقت خوانده شود:

انتخاب غذاهایی با مواد تشکیل‌دهنده کم (۱ تا ۱۰ ماده).

گوشت نباید فهرست ترکیبات داشته باشد. بعضی فروشگاه‌ها گوشت‌هایی عرضه می‌کنند که پتاسیم به آن‌ها اضافه شده و لازم است این مورد بررسی شود.

بررسی اندازه وعده و میزان سدیم.

پرهیز از غذاهایی که روی برچسب آن‌ها «پتاسیم» یا «فسفات» نوشته شده یا کلمه «آبگوشت» دارند.

کاشت میوه و سبزیجات هم راهی برای دسترسی به خوراکی تازه است. حتی یک بالکن آفتاب‌گیر یا پنجره می‌تواند محل پرورش سبزی‌های معطر باشد که طعم غذا را بهتر می‌کنند.

پروتئین و اهمیت آن

پروتئین‌ها از نظر کیفیت به دو دسته تقسیم می‌شوند:

پروتئین با ارزش زیستی بالا (High Biological Value): شامل تمام اسیدآمینوهای ضروری است.

پروتئین با ارزش زیستی پایین (Low Biological Value): برخی اسیدآمینوهای ضروری را ندارد.

منابع پروتئین با کیفیت بالا انتخاب‌های بهتری هستند چون اسیدآمینوهای کامل‌تری فراهم می‌کنند.

مکمل‌های پروتئینی

در صورت نیاز به پروتئین بیشتر، بررسی با متخصص تغذیه ضروری است. بسیاری از غذاهای پرپروتئین فسفر بالایی دارند و ممکن است نیاز به تنظیم مصرف داروهای بایندر باشد. بعضی پودرهای پروتئینی برای مصرف در دیالیز ایمن هستند. پروتئین وی معمولاً انتخاب پیشنهادی متخصصان است.

راه‌های افزودن پودر پروتئین به رژیم غذایی:

دسرهای پودینگ یا کرم

سس سیب

شیک‌ها، آبمیوه یا شیر

سوپ‌های کم‌نمک

پودر پروتئین را می‌توان با مقدار کمی آب مخلوط و به شکل خمیر به غذا اضافه کرد.

نمونه دستورهای غذایی با پروتئین بالا

شیک پروتئینی (۱۷ گرم پروتئین):

۱ فنجان شیر بادام وانیلی غیرفورتیفیه

۱ پیمانه پودر پروتئین (۱۰ گرم پروتئین در هر پیمانه)

۱ قاشق غذاخوری کره بادام هندی

همه مواد را با هم مخلوط کنید تا یک شیک یک‌نفره تهیه شود.

دسر یخ‌زده میوه‌ای (۵ وعده، هر وعده ۹.۶ گرم پروتئین):

۱/۲ فنجان پودر پروتئین

۱/۲ قاشق چای‌خوری وانیل

۱/۲ فنجان آب داغ

۱/۲ فنجان هلو کنسروی آبکش‌شده

مواد را مخلوط کنید، در پنج لیوان کاغذی کوچک بریزید و فریز کنید.

اسموتی میوه‌ای (۲ وعده، هر وعده ۱۱ گرم پروتئین):

۱/۲ فنجان توت‌فرنگی تازه یا یخ‌زده

۱ فنجان شیر بادام وانیلی غیرفورتیفیه

۴ قاشق چای‌خوری شکر یا جایگزین

۲ پیمانه پودر پروتئین

همه مواد را با هم مخلوط کنید تا یک نوشیدنی خنک و مغذی تهیه شود.

پیامدهای کمبود پروتئین

اگر به اندازه کافی پروتئین دریافت نشود، مخصوصاً وقتی پروتئین اضافی هم در اثر دیالیز از بدن خارج می‌شود، بدن شروع به استفاده از پروتئین عضلات برای تأمین انرژی می‌کند. این وضعیت می‌تواند باعث تحلیل عضلانی شود که به مرور زمان منجر به:

خستگی شدید

کاهش تمرکز و هوشیاری ذهنی

افزایش خطر عفونت

کاهش وزن ناخواسته

کوتاه شدن طول عمر

منابع پروتئین با ارزش زیستی بالا (کیفیت بالا)

این گروه بیشترین اسیدآمین‌های ضروری را تأمین می‌کند:

گوشت گاو، گوسفند و خوک

مرغ، بوقلمون و سایر پرندگان

ماهی، میگو و دیگر غذاهای دریایی

تخم‌مرغ

سویا (مثل توفو، تمپه، ادامامه)

منابع پروتئین با ارزش زیستی پایین

این منابع پروتئین دارند، اما بعضی اسیدآمین‌های ضروری را ندارند:

مغزها و آجیل‌ها

لوبیا و نخود خشک

برخی غلات (مثل گندم سیاه، آرد ذرت غنی‌شده، کینوا، برنج قهوه‌ای، چاودار تیره)

آزمایش آل‌بومین

یکی از راه‌های ارزیابی دریافت کافی پروتئین، آزمایش سرم آل‌بومین است. سطح آل‌بومین خون باید بالاتر از ۴.۰ g/dL باشد.

بالاتر از ۴.۰ g/dL → طول عمر بیشتر و وضعیت تغذیه بهتر

کمتر از ۴.۰ g/dL → خطر بالاتر مرگ و عوارض

میان‌وعده‌های پروتئینی مناسب برای بیماران دیالیز

اسنک‌های آماده مثل محصولات VidaFuel که توسط متخصص تغذیه طراحی شده‌اند می‌توانند کمک‌کننده باشند. این اسنک‌ها:

پروتئین اضافه دارند

پتاسیم و سدیم محدود دارند

فسفر اضافه‌شده ندارند

این ویژگی‌ها باعث می‌شود بدون نگرانی بتوان آن‌ها را مصرف کرد.

دریافت مقدار مناسب سدیم

سدیم برای عملکرد درست اعصاب و تنظیم تعادل مایعات بدن ضروری است. کمتر از ۱۰۰۰ میلی‌گرم سدیم در روز برای انجام این وظایف کافی است، اما بیشتر افراد بیش از پنج برابر این مقدار سدیم مصرف می‌کنند.

منبع اصلی سدیم

نمک رایج‌ترین منبع سدیم است و بخش زیادی از آن قبل از رسیدن به دست مصرف‌کننده، در فرآیند تولید غذاهای آماده و بسته‌بندی‌شده اضافه می‌شود.

تقریباً ۷۵٪ سدیم مصرفی از غذاهای فرآوری‌شده می‌آید، نه از نمک‌پاش سر سفره.

خطرات مصرف بالای سدیم

افزایش فشار خون

بیماری قلبی

سکته

تشدید خطر این مشکلات در افراد مبتلا به دیابت

نقش سدیم در بدن

سدیم مثل آهن ربا عمل می‌کند و مایعات را جذب می‌کند. مصرف زیاد آن باعث تشنگی و تجمع مایعات اضافی در بدن می‌شود.

این وضعیت می‌تواند باعث:

ورم دست و پا و صورت (ادم)

احساس سنگینی و خستگی

سر درد

کاهش مصرف نمک می‌تواند تشنگی را کاهش دهد و کنترل مایعات را آسان‌تر کند.

مواردی که معمولاً از رژیم غذایی حذف می‌شوند:

مخلوط‌های آماده پخت (مثل Pancake Mix یا Baking Mix)

سوپ‌های کنسروی یا پودر آماده

انواع "Helper" و غذاهای آماده جعبه‌ای

آبمیوه‌ها و آبسبزیجات صنعتی با نمک افزوده

چیپس، پفک و تنقلات شور

مقدار مجاز برای افراد تحت دیالیز

در دیالیز صفاقی (PD)، ممکن است امکان مصرف تا ۳۰۰۰ میلی‌گرم سدیم در روز وجود داشته باشد. این موضوع باید با پزشک یا متخصص تغذیه بررسی شود.

منابع پنهان سدیم

برخی غذاها با وجود اینکه شور به نظر نمی‌رسند، سدیم زیادی دارند:

خوراکی مقدار سدیم اندازه مصرف

۱ فنجان	۵۶۰ mg	Grape Nuts	غلات صبحانه
۱ فنجان	۷۴۶ mg		پنیر کاتیج ۲٪ چرب
۳ عدد	۵۷۶ mg		پنیک از مخلوط آماده
۱ عدد قرص	۴۸۰ mg	Alka-Seltzer	قرص جوشان

محدودیت سدیم در دیالیز خونی (HD)

در دیالیز خونی استاندارد (in-center HD)، همه مایعات اضافی که درون یا بین سلول‌ها هستند خارج نمی‌شود. بنابراین، محدودیت مصرف سدیم معمولاً بین ۱۲۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی‌گرم در روز است. در دیالیز روزانه یا شبانه، محدودیت سدیم کمتر است.

پزشک و متخصص تغذیه کمک می‌کنند مقدار دقیق سدیم مورد نیاز در روز مشخص شود. خبر خوب این است که اکثر افراد پس از چند هفته به رژیم کم‌نمک عادت می‌کنند و حتی می‌گویند طعم واقعی غذا بدون نمک خوشایندتر است.

راهکارهای کاهش مصرف سدیم

✓ خواندن برچسب مواد غذایی:

مقدار سدیم در هر وعده روی بسته‌بندی نوشته شده است.

غذایی با برچسب "کم‌سدیم" باید کمتر از ۱۴۰ میلی‌گرم سدیم در هر وعده داشته باشد.

غلات صبحانه باید کمتر از ۲۸۰ میلی‌گرم سدیم در هر وعده داشته باشند.

✓ کاهش غذاهای فرآوری‌شده:

غذاهای آماده پخته

کنسروها

بسته‌های طعم‌دهنده آماده

پنیرهای سفت

ترشی‌ها و زیتون

هات‌داگ و گوشت‌های فرآوری‌شده (دلی‌میت‌ها)

✓ عدم استفاده از جایگزین‌های نمک:

اغلب جایگزین‌های نمک حاوی پتاسیم هستند که ممکن است خطرناک باشد.

✓ بررسی برچسب داروها:

برخی داروهای جوشان یا مایع سدیم بالایی دارند.

گوشت‌های تازه با مواد افزوده

برخی گوشت‌های تازه با محلول‌هایی تزریق می‌شوند که ممکن است حاوی پتاسیم یا فسفر باشند.

تولیدکننده موظف است روی برچسب ذکر کند که چیزی به گوشت اضافه شده است.

کلمات "broth" یا "phosphate" روی برچسب نشانه وجود این افزودنی‌هاست و بهتر است از این نوع گوشت‌ها پرهیز شود.

طعم‌دهی بدون نمک

برای خوش‌طعم کردن غذا بدون اضافه کردن نمک می‌توان از این روش‌ها استفاده کرد:

سبزیجات خشک و ادویه‌های بدون نمک (قبل از مصرف کمی در دست مالیده شوند تا عطرشان آزاد شود)

پودر سیر (نه نمک سیر)

سرکه، آبلیمو، پیاز تازه یا پودر پیاز

فلفل دلمه‌ای یا فلفل تند

نکته مهم: یک قاشق چای‌خوری نمک برابر با ۲۱۳۰ میلی‌گرم سدیم است. حتی حذف همین مقدار در روز کمک بزرگی به کاهش سدیم دریافتی می‌کند.

کاهش مواد معدنی از غذاها

برخی مواد معدنی مثل سدیم و پتاسیم را می‌توان از بعضی غذاها خارج کرد. خیساندن آن‌ها در آب سرد یا جوش (بسته به نوع ماده غذایی) مقدار قابل توجهی از این مواد را کاهش می‌دهد. این غذاها سریع‌تر خراب می‌شوند، بنابراین باید بلافاصله مصرف یا خنک شوند. می‌توان از متخصص تغذیه راهنمایی گرفت یا روش‌های آن را در اینترنت جست‌وجو کرد.

پتاسیم: کلید داشتن احساس خوب و قلب سالم

پتاسیم در بدن نقش مهمی دارد و به انتقال پیام‌های عصبی و انقباض عضلات کمک می‌کند. قلب نیز یک عضله است و تعادل پتاسیم برای عملکرد درست آن ضروری است.

پتاسیم بیش از حد یا خیلی کم می‌تواند باعث ضربان نامنظم قلب یا حتی توقف آن شود.

آزمایش‌های ماهانه سطح پتاسیم را بررسی می‌کنند. یادداشت کردن نتایج آزمایش و همکاری با متخصص تغذیه کمک می‌کند تا رژیم غذایی متناسب با نیاز بدن تنظیم شود.

منابع غذایی پتاسیم

پتاسیم در مواد غذایی تازه، به‌خصوص میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود. همچنین در:

مغزها

لوبیاهای خشک

لبنیات

گوشت‌ها

میزان مجاز پتاسیم در رژیم غذایی

میزان مجاز پتاسیم به نوع دیالیز بستگی دارد:

دیالیز صفاقی (PD): معمولاً بین ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ mg در روز (ممکن است نیاز به مصرف بیشتر پتاسیم هم باشد، چون هر روز تبادل مایع انجام می‌شود).

دیالیز خونی (HD) در مرکز: معمولاً حدود ۲۰۰۰ mg در روز.

دیالیز روزانه یا شبانه: ممکن است محدودیت کمتر باشد و بتوان پتاسیم بیشتری مصرف کرد.

برای بیشتر افراد تحت دیالیز، سطح مناسب پتاسیم در آزمایش خون باید بین ۳.۵ تا ۵.۵ mEq/L باشد.

اگر آزمایش در این محدوده باشد، وضعیت پتاسیم متعادل است.

اگر پتاسیم بالا باشد، بهتر است یک هفته رژیم غذایی یادداشت شود تا متخصص تغذیه بتواند اصلاحات لازم را پیشنهاد دهد.

برچسب مواد غذایی و پتاسیم

برچسب‌های مواد غذایی اطلاعات مهمی درباره کالری، چربی، سدیم، کربوهیدرات و پروتئین دارند. تا سال ۲۰۲۱، ذکر میزان پتاسیم روی همه برچسب‌ها الزامی شده است که کمک بزرگی برای انتخاب درست غذاست.

روش‌های یادگیری و مدیریت پتاسیم

سه روش کلی برای یادگیری مدیریت پتاسیم وجود دارد:

دریافت فهرست مواد غذایی متداول (چه آنهایی که باید مصرف شوند و چه آنهایی که باید محدود شوند).

استفاده از لیست‌هایی که در پایان این مازول ارائه می‌شود.

مشورت با متخصص تغذیه برای طراحی برنامه دقیق و شخصی‌سازی شده.

طراحی برنامه غذایی شخصی

می‌توان با استفاده از کتاب ارزش غذایی یا اپلیکیشن، یک جدول روزانه برای وعده‌ها ایجاد کرد.

این کار در ابتدا وقت‌گیر است، اما به مرور یاد می‌گیرید کدام غذاها را می‌توان در مقدار کم مصرف کرد و کدام‌ها را می‌توان بیشتر خورد.

اگر برنامه غذایی شخصی طراحی شد، بهتر است توسط متخصص تغذیه بررسی شود تا چیزی از قلم نیفتاده باشد.

اهمیت اندازه وعده‌ها

هر میوه و سبزی حاوی پتاسیم است، اما مقدار آن بسته به نحوه آماده‌سازی متفاوت است.

حتی یک میان‌وعده کم‌خطر می‌تواند به دلیل اندازه وعده نامناسب، پرخطر شود. مثال: یک بسته کوچک چیپس ممکن است ۱۱۰ کالری در هر وعده داشته باشد، اما کل بسته ۳ وعده است. مصرف کل بسته به معنی سه برابر شدن سدیم یا پتاسیم دریافتی است.

برعکس، اگر غذایی مورد علاقه‌تان پتاسیم بالایی دارد، هنوز می‌توان آن را مصرف کرد، فقط باید اندازه وعده کوچک باشد.

نکته کلیدی

دیالیز صفاقی (PD) یا دیالیز استاندارد در مرکز (HD) می‌توانند با انتخاب‌های آگاهانه و تغییرات کوچک متناسب با شما عمل کنند.

هیچ غذایی به طور کامل ممنوع نیست. حتی پیتزا با پنیر هم می‌تواند در رژیم جای گیرد، فقط باید مقدار آن کنترل شود و پتاسیم باقی روز بر اساس سهمیه روزانه محاسبه شود.

فسفر چیست؟

فسفر یک مینرال مهم در بدن است که در بسیاری از غذاهای پروتئینی یافت می‌شود، مثل:

گوشت و مرغ

لبنیات

مغزها

حبوبات خشک

همچنین شکلات مقدار زیادی فسفر دارد. میزان جذب فسفر از منابع گیاهی کمتر است، از لبنیات و گوشت بیشتر و بیشترین مقدار از افزودنی‌های غذایی مثل نوشابه‌های گازدار، غلات و اکثر غذاهای فرآوری شده به دست می‌آید. به همین دلیل خواندن برچسب مواد غذایی و انتخاب غذاهای تازه و پخت از صفر اهمیت زیادی دارد.

نقش فسفر در بدن

فسفر برای موارد زیر ضروری است:

تولید و استفاده از انرژی

ساخت استخوان‌ها و دندان‌های محکم

کلیه‌های سالم فسفر اضافی را از بدن دفع می‌کنند. وقتی کلیه‌ها درست کار نمی‌کنند، فسفر در بدن جمع می‌شود و ممکن است باعث:

خارش شدید

سخت شدن رگ‌ها و آسیب قلبی

همچنین بیماری استخوان می‌تواند در طولانی‌مدت برای برخی دیالیزی‌ها مشکل‌ساز شود. کاهش کلسیم استخوان‌ها باعث شکنندگی آن‌ها و درد استخوانی می‌شود. وقتی کلسیم و فسفر از تعادل خارج شوند، غده‌های پاراتیروئید بیش از حد هورمون پاراتیروئید (PTH) تولید می‌کنند.

تولید بیش از حد PTH باعث کشیده شدن بیشتر کلسیم از استخوان‌ها می‌شود و چرخه‌ای معیوب ایجاد می‌کند.

اما اگر سطح کلسیم و فسفر در محدوده سالم حفظ شود، این چرخه شروع نمی‌شود و رگ‌ها، قلب، استخوان‌ها و کل بدن سالم باقی می‌مانند.

محدوده‌های معمول آزمایشگاهی برای افراد دیالیزی

کلسیم: ۸.۴ تا ۹.۵ mg/dL

فسفر: ۳.۵ تا ۵.۵ mg/dL

PTH سالم: ۱۵۰ تا ۳۰۰ pg/mL

راه‌های حفظ فسفر و کلسیم در محدوده سالم

1. پیوند کلیه یا دیالیز طولانی‌تر:

هر دو روش فسفر بیشتری از بدن دفع می‌کنند و به تعادل مواد معدنی استخوان کمک می‌کنند.

فسفر در طول دیالیز زمان می‌برد تا از خون دفع شود. در دیالیز شبانه طولانی ۸ ساعته، ممکن است بعضی افراد نیاز به مکمل‌های فسفات داشته باشند.

2. مکمل ها و بایندهای فسفات:

برخی آنتی اسیدهای کلسیم دار مثل Tums می توانند به عنوان بایندها فسفات استفاده شوند و کم هزینه هستند. اما مصرف زیاد کلسیم می تواند ریسک رسوب کلسیم در رگ ها را افزایش دهد. برخی آنتی اسیدها حاوی آلومینیوم یا منیزیم هستند که در صورت عدم دفع کلیه ها می توانند سمی شوند.

ستاره میوه (Carambola) می تواند خطرناک باشد

ستاره میوه یا کارامبوله ظاهر زیبایی دارد و می تواند تزئینی برای سالاد میوه باشد، اما حاوی سم عصبی است که کلیه های سالم آن را دفع می کنند. وقتی کلیه ها کار نمی کنند، این سم در بدن باقی می ماند و می تواند باعث گیجی و حتی مرگ شود. بنابراین فقط از زیبایی برش های ستاره ای لذت ببرید، اما آن را نخورید.

راه های کنترل فسفر در بدن

1. استفاده از بایندهای فسفات طبق تجویز:

برای افرادی که دیالیز خونی استاندارد دارند، داروهایی مثل PhosLo، Renagel، Fosrenol، Renvela، Auryxia و Velphoro لازم است.

این داروها مانند مغناطیس فسفات موجود در روده را جذب کرده و با مدفوع دفع می کنند.

بایندها فقط وقتی مؤثر هستند که همزمان با غذا در روده باشند، بنابراین باید همراه با وعده غذایی یا میان وعده مصرف شوند.

تعداد قرص ها بسته به اندازه وعده متفاوت است. در دیالیز صفاقی (PD) یا HD کوتاه روزانه، ممکن است به بایندها نیاز نباشد. در دیالیز شبانه معمولاً نیازی به آنها نیست.

2. اجتناب از غذاهای فرآوری شده:

از آنجایی که جذب فسفر از افزودنی های غذایی ۱۰۰٪ است، نوشابه های گازدار و غذاهای بسته بندی شده (جعبه، کنسرو، شیشه یا کیسه) که شامل ترکیبات با "Phos" یا "Fos" هستند، باید اجتناب شوند.

3. انتخاب منابع طبیعی فسفر:

فسفر در غذاهای سالم و مورد علاقه وجود دارد: گوشت، لبنیات، مغزها، حبوبات خشک و شکلات. این غذاها پروتئین، چربی سالم و فیبر هم دارند.

فسفر طبیعی در غذاها کمتر جذب می‌شود: حدود ۷۰٪ فسفر گوشت و ۴۰٪ فسفر گیاهی (مثل مغزها و حبوبات) جذب می‌شود.

این بدان معناست که می‌توانید برخی از این غذاها را بدون خطر برای استخوان‌ها یا رگ‌های خونی مصرف کنید.

مراقب مصرف مایعات باشید

مایع شامل هر نوشیدنی و حتی غذایی است که در دمای اتاق حالت مایع دارد، مثل:

سوپ

بستنی و پاپسیکل

شیر غلات

ژلاتین و سس‌ها

هندوانه (حتی مقدار آب آن زیاد است و نباید زیاد مصرف شود)

اهمیت کنترل مایعات در دیالیز

کلیه‌های ضعیف قادر به دفع تمام مایعات مصرفی نیستند، بنابراین مایع بین جلسات دیالیز تجمع می‌یابد و می‌تواند باعث علائمی مثل:

تورم در صورت، دست‌ها و پاها (ادم)

سردرد و کم‌انرژی بودن

مشکل تنفس به دلیل تجمع مایع در ریه‌ها

آسیب قلبی از کشیدگی بیش از حد قلب یا تخلیه سریع مایع

فشار خون بالا که ممکن است منجر به سکته شود

دیالیز صفاقی (PD) یا دیالیز خونی استاندارد (HD) نمی‌تواند تمام مایعات اضافی را دفع کند، بنابراین اغلب نیاز به محدودیت مصرف مایعات وجود دارد. دیالیز روزانه یا شبانه مقدار بیشتری مایع دفع می‌کند و ممکن است محدودیت کمتری نیاز باشد. میزان مجاز مایعات روزانه به مقدار ادرار بستگی دارد.

چگونه بفهمیم ادم داریم؟

ادم (تورم ناشی از مایع) می‌تواند به شکل‌های زیر دیده شود:

کفش یا حلقه‌ها تنگ می‌شوند

تغییر بینایی

سختی در تنفس (برخی افراد آن را با آسم اشتباه می‌گیرند)

در صورت تجمع زیاد مایع، وقتی روی پاها یا مچ‌ها فشار وارد شود، جای انگشت باقی می‌ماند (pitting edema)

مایعات در دیالیز صفاقی (PD)

بیشتر افراد روی PD هنوز مقداری عملکرد کلیه دارند و ادرار تولید می‌کنند.

این عملکرد باقی‌مانده کلیه با گذر زمان کاهش می‌یابد، بنابراین هرچه ادرار بیشتری تولید شود، می‌توان مایع بیشتری مصرف کرد.

میزان ادرار برای تنظیم PD اندازه‌گیری می‌شود تا مطمئن شوند دیالیز کافی انجام می‌شود.

نکات مهم:

تبادل‌ها (exchanges) را طبق دستور انجام دهید و زمان ماندن محلول (dwell time) را رعایت کنید؛ اگر محلول خیلی طولانی بماند، ممکن است دوباره جذب شود.

به علائم ادم توجه کنید و در صورت مشاهده موارد زیر با پرستار PD، پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید:

تجمع مایع در بدن

افزایش سریع وزن

استفاده از محلول‌های قوی‌تر نسبت به قبل

سردرد

دیالیز خونی (HD) و مصرف مایعات

محدود کردن مایعات در دیالیز خونی استاندارد در مرکز باعث راحت‌تر شدن درمان می‌شود. مزایای آن شامل:

کاهش گرفتگی عضلات

احساس کمتر "خستگی شدید" بعد از دیالیز

تیم مراقبتی میزان مجاز مصرف مایعات روزانه را مشخص می‌کند.

نکات مهم درباره وزن و مایعات

آب سنگین است!

یک لیتر آب تقریباً ۱ کیلوگرم (۲.۲ پوند) وزن دارد.

یک پینت (۱۶ اونس) تقریباً یک پوند وزن دارد.

اگر عملکرد کلیه نداشته باشید، محدودیت مایعات روزانه حدود ۱ لیتر (کمتر از ۳۲ اونس) خواهد بود. بین جلسات دیالیز، اگر ۲ لیتر مایع بنوشید، وزن شما ۲ کیلوگرم (۴.۴ پوند) افزایش می‌یابد. وزن خود را هر روز در همان ساعت و با همان لباس‌ها اندازه‌گیری کنید تا روی مسیر درست باشید. هرچه ادرار تولید کنید یا از دیالیز روزانه یا شبانه استفاده کنید، می‌توانید مایعات بیشتری مصرف کنید.

روش‌های ساده و مؤثر برای کنترل مایعات و رفع تشنگی:
فقط وقتی تشنه هستید بنوشید و به اندازه رفع تشنگی مصرف کنید.
از لیوان‌ها یا فنجان‌های کوچک استفاده کنید.
میوه سرد یا یخ‌زده بخورید.
سوپ یا غلات را با چنگال به جای قاشق بخورید تا مایعات کمتری وارد بدن شود.
یخ تشنگی را بیشتر از همان مقدار مایع رفع می‌کند. می‌توانید نوشیدنی‌ها را به صورت پاپسیکل یا اسلاش فریز کنید.
دهان خود را با آب سرد بشویید یا دهانشویه کنید و بیرون بریزید.
آدامس بدون قند، آبنبات سخت، یخ، لیمو، یا انگور یخ‌زده بمکید تا بزاق تحریک شود.
آبنبات نعنا می‌تواند تشنگی را کاهش دهد و نفس را تازه نگه دارد.
از پزشک یا داروساز بپرسید که آیا داروها باعث تشنگی یا خشکی دهان می‌شوند.
مایعات را در طول روز پخش کنید: یک ظرف پر از میزان مجاز مایعات روزانه تهیه کنید و هر بار که می‌نوشید، همان مقدار را از ظرف کم کنید تا کنترل داشته باشید.
اگر وزن سریع بالا رفت، مایعات خود را یک یا دو روز اندازه‌گیری کنید تا دقیق بدانید چقدر مصرف کرده‌اید.
از غذاهای پرنمک یا خیلی شیرین اجتناب کنید.

میزان مجاز ویتامین C:

مصرف زیاد ویتامین C در دیالیز می‌تواند مضر باشد.
ویتامین C به اکسالات تبدیل می‌شود؛ کلیه‌های سالم آن را دفع می‌کنند، اما دیالیز این کار را به خوبی انجام نمی‌دهد.
تجمع اکسالات می‌تواند باعث درد استخوان و مفاصل شود.
مصرف مکمل‌های ویتامین C باید محدود به ۷۵-۹۰ میلی‌گرم در روز باشد (مقدار موجود در ویتامین‌های مخصوص کلیه).

در دیالیز روزانه یا شبانه، ممکن است بتوان مقدار بیشتری ویتامین C مصرف کرد، زیرا این روش‌ها اکسالات بیشتری دفع می‌کنند.

ویتامین‌های مورد نیاز

در دیالیز، نیاز به ویتامین‌ها تغییر می‌کند:

برخی ویتامین‌ها در طول دیالیز دفع می‌شوند.

برخی ممکن است در بدن تجمع یافته و به سطح غیر ایمن برسند.

پزشک ممکن است ویتامین خاصی تجویز کند. قبل از مصرف هرگونه مکمل بدون نسخه یا داروهای گیاهی با پزشک مشورت کنید.

فیبر چیست؟

فیبر یا الیاف غذایی بخشی از گیاهان است که توسط دستگاه گوارش شکسته نمی‌شود و از طریق روده بزرگ دفع می‌شود. فیبر می‌تواند:

یبوست را کاهش دهد

خطر ابتلا به سرطان روده و سایر سرطان‌ها را کم کند

کنترل قند خون را بهبود دهد

احساس سیری طولانی‌تر پس از غذا ایجاد کند

کلسترول را کاهش دهد

دو نوع فیبر وجود دارد:

1. محلول (Soluble):

در آب حل می‌شود.

منابع: جو دوسر، نخود، لوبیا، سیب، مرکبات، هویج، جو

ممکن است پزشک محصولی با پوسته سابلیم (نوعی فیبر محلول) توصیه کند

2. غیر محلول (Insoluble):

در آب حل نمی‌شود

منابع: غلات کامل، سبوس، آجیل، لوبیا، سبزیجاتی مثل لوبیا سبز و گل‌کلم

به حرکت غذا در روده کمک می‌کند و یبوست را کاهش می‌دهد

نکته: غذاهای دارای فیبر اغلب فسفر نیز دارند. با توجه به اینکه فقط حدود ۴۰٪ فسفر گیاهی جذب می‌شود، فیبر دلیل دیگری برای مصرف غذاهای تازه و پخت از صفر است. بیشتر غذاهای فرآوری‌شده فیبر کمی دارند.

برنامه‌ریزی وعده‌ها و غذا در رستوران

می‌توانید در رستوران غذا بخورید و همچنان به برنامه غذایی پایبند باشید، فقط نیاز به کمی دقت دارد:

غذاهای رستوران معمولاً پر نمک و در حجم زیاد هستند

درخواست کنید آنچه می‌خواهید را برای شما آماده کنند:

بدون شکر یا نمک اضافی

در غذاهای چینی، می‌توانید درخواست کنید سس سویا و MSG حذف شود

سس‌ها و چاشنی‌ها را کنار غذا سرو کنند

امروزه بسیاری از رستوران‌ها گزینه‌های منوی «سلامت قلب» یا «کم‌چرب» دارند که ممکن است نمک کمتری داشته باشند. با این حال، باید مراقب غذاهایی باشید که پتاسیم بالایی دارند، مثل:

لوبیا، آووکادو، پرتقال، موز و پلانتین

میوه‌های خشک (انجیر، کشمش، آلبالو)

شکلات

با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا مقدار مناسب این غذاها برای شما مشخص شود. توجه داشته باشید که اغلب غذاهای «کم‌چرب» قند بیشتری دارند و غذاهای «کم‌نمک» چربی بیشتری دارند؛ نمک، قند و چربی طعم غذا را می‌سازند.

قبل از سفارش

از پیش‌خدمت بپرسید غذا چگونه تهیه می‌شود.

مراقب موادی مثل نمک، سس سویا، تاماری، MSG و... باشید، چون باعث افزایش تشنگی می‌شوند.

اگر غذا تازه آماده می‌شود، می‌توان این موارد را حذف کرد.

غذاهایی که بهتر است در رستوران‌ها اجتناب شوند:

سوپ‌ها

مواد نمک‌سود یا مارینه‌شده

سس‌های خامه‌ای و گریوی

سس سویا و کچاپ

سس سالاد

غذاهای سرخ‌شده عمیق

گوشت‌های نمک‌سود (سوسیس، بیکن و سردست)

هر نوع نمک (نمک دریایی، نمک سیر و ...)

انتخاب‌های بهتر:

سالادها

روغن و سرکه یا آب‌لیمو

سبزیجات (پتاسیم کم تا متوسط)

میوه‌ها (پتاسیم کم تا متوسط)

نان‌های سبوس‌دار

غذاهای کبابی یا پخته

یادآوری: داروهای متصل‌کننده فسفات (Phosphate binders) را فراموش نکنید. برخی افراد همیشه تعدادی از آن‌ها را همراه خود در ماشین، کیف یا جیب دارند.

خطرات فست‌فود

یک فیله مرغ سرخ‌شده فست‌فود ممکن است ۱۱۹۰ میلی‌گرم سدیم داشته باشد و مقدار زیادی فسفر افزوده نیز داشته باشد.

یک ساندویچ ماهی فست‌فود ممکن است ۱۳۳۰ میلی‌گرم سدیم داشته باشد.

یک چیزبرگر کوچک در برخی رستوران‌ها حدود ۷۵۰ میلی‌گرم سدیم دارد.

پس تعجبی ندارد که نوشیدنی‌ها را اندازه بزرگ می‌کنند! فست‌فود سریع است، اما همیشه سالم نیست. بسیاری از رستوران‌های فست‌فود اکنون منوهای خود را آنلاین منتشر می‌کنند تا بتوانید سطح سدیم را بررسی کرده و انتخاب بهتری داشته باشید.

برنامه شخصی – فسفر

محدوده ایمن آزمایشگاهی برای فرد دیالیزی:

محصول کلسیم-فسفر: کمتر از ۵۵

راهکارها برای کنترل فسفر:

مصرف داروهای بایندر فسفات را ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل یا همراه با هر وعده و میان وعده انجام دهم.

انتخاب غذاهای کم فسفر در اولویت باشد.

ممکن است نیاز باشد فسفر روزانه به حدود ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ mg محدود شود.

هرچه دیالیز بیشتری داشته باشم، فسفر بیشتری می توانم مصرف کنم.

فسفر در غذاها

گوشت: فسفر بالا

غذا مقدار فسفر

گوشت گاو، استیک یا کباب 3 oz 136-231 mg

جگر گاو، سرخ شده 3 oz 412 mg

سینه مرغ، پخته 1/2 سینه 210 mg

خرچنگ 3 oz، پخته 109-240 mg

کاد 3 oz، پخته 117-190 mg

دنده یا گوشت خوک 3 oz 166-242 mg

بوقلمون، پخته 3 oz 178 mg

گوشت: فسفر پایین

غذا مقدار فسفر

بیکن 1 oz mg 40 (مراقب سدیم باش)

زبان گاو 3 oz mg 123

سه شکم گاو 3 oz mg 56

تن کنسرو 3 oz mg 130 (مراقب سدیم باش)

ران مرغ 1 پا mg -10891

تخم مرغ 96 mg

گوشت چرخ کرده 3 oz mg 165

میگو 3 oz، پخته mg 116

لبنیات: فسفر بالا

غذا مقدار فسفر

شکلات داغ با شیر 8 oz mg 267

اگناگ 8 oz mg 277

دوغ کم چرب 8 oz mg 201

شیر شکلاتی 8 oz mg 252

پنیر سوئیسی 1 oz mg 159

پنیر چدار 1 oz mg 143

لبنیات: فسفر پایین

غذا مقدار فسفر

شیر بادام غیر غنی 4 oz mg 50

شیر 1% 4 oz 116 mg

شیر 2% 4 oz 138 mg

شیر کامل 4 oz 111 mg

شیر برنج غیر غنی 4 oz 29 mg

موزارلا 1 oz 115 mg

پنیر بز 1 oz 105 mg

پنیر خامه‌ای 2 tbsp 32 mg

Food Value Chart: Vegetables & Legumes (Note: Each symbol (■) = about 60 mg)

Vegetable	Serving	Sodium	Potassium	Phosphorus
Acorn squash (mashed)	½ cup	■	■■■■■	■
Alfalfa sprouts	1 cup	■	■	■
Artichokes (fresh)	1	■■	■■■■■■■	■
Arugula	½ cup	■	■	■
Asparagus (fresh, cooked)	6 stalks	■	■■■	■
Avocado (raw, sliced)	1 cup	■	■■■■■■■■■■■	■
Baked beans (homemade)	1 cup	■■■■■■■■■	■■■■■■■■■	■■■
Bamboo shoots (canned)	1 cup	■	■■	■
Beet greens (fresh)	½ cup	■	■■	■
Beets (fresh sliced, cooked)	½ cup	■	■■■■	■
Bell pepper (yellow, raw)	1 large	■	■■■■■■■	■
Black beans (boiled)	1 cup	■	■■■■■■■■■	■■■
Blackeyed peas (canned)	1 cup	■■■■■■■■■■■	■■■■■■■	■■
Broccoli (florets, raw)	1 cup	■	■■■■	■
Brussel sprouts (boiled)	½ cup	■	■■■■	■
Butternut squash (mashed)	½ cup	■	■■■	■
Cabbage, green (boiled, shredded)	½ cup	■	■■	■
Cabbage, red (boiled, shredded)	½ cup	■	■■■	■
Carrot (raw)	1, 7.5"	■	■■■■	■
Carrot (cooked, sliced)	½ cup	■	■■■	■
Cauliflower (cooked)	1 cup	■	■■■	■
Cauliflower (raw)	1 cup	■	■■■■■	■
Celery (raw)	1 stalk	■	■■	■
Chickpeas (canned)	1 cup	■■■■■■■■■■■	■■■■■■■	■■■
Chili peppers, green (canned)	½ cup	■■■■■■■■■	■■■	■
Chili peppers, green (raw)	1 pepper	■	■■■	■
Collard greens (cooked)	1 cup	■	■■■■	■
Corn (canned)	½ cup	■■■■	■■	■
Corn (frozen)	½ cup	■	■■■	■
Corn (cream style, canned)	½ cup	■■■■■■■	■■■	■
Edamame (soybeans) (raw)	½ cup	■	■■■■■■■■■■■	■■■
Eggplant (cooked)	½ cup	■	■	■
Falafel (1, 2 ¼" diameter patty)	1 patty	■	■■	■
Garbanzo beans (canned)	1 cup	■■■■■■■■■■■	■■■■■■■	■■■
Great northern beans (canned)	1 cup	■	■■■■■■■■■	■■■■
Green onions	½ cup	■	■■	■
Green beans (fresh, cooked)	1 cup	■	■■■	■
Green beans (canned)	½ cup	■■■	■	■
Hearts of palm (canned)	½ cup	■■■■■	■■	■

Food Value Chart: Vegetables & Legumes (continued)

Vegetable	Serving	Sodium	Potassium	Phosphorus
Hominy (canned)	1 cup	■■■■■■■	■	■
Hummus	1 tbsp	■	■	■
Kale (cooked)	½ cup	■	■■	■
Kidney beans (canned)	1 cup	■■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■	■■■
Leeks (cooked)	1 leek	■	■■	■
Lentils (cooked)	1 cup	■	■■■■■■■■■■■	■■■■
Mushrooms (canned)	½ cup	■■■■■■■	■■	■
Mushrooms (common white, raw)	½ cup	■	■■	■
Mustard greens (cooked)	½ cup	■	■■	■
Nopales (cooked)	1 cup	■	■■■■■	■
Okra (cooked)	8 pods	■	■■	■
Onions (raw)	½ cup	■	■■■	■
Peas (canned)	½ cup	■■■■	■■	■
Peas (frozen)	½ cup	■	■■	■
Pinto beans (canned)	1 cup	■■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■	■■■
Potato (baked, with skin)	1 medium	■	■■■■■■■■■■■■■	■■
Potato (baked, no skin)	1 medium	■	■■■■■■■■■	■■
Potatoes (mashed, homemade)	½ cup	■■■■■■■	■■■■■	■
Pumpkin (canned)	½ cup	■	■■■■	■
Radish (red, raw, sliced)	½ cup	■	■■	■
Refried beans (canned)	1 cup	■■■■■■■■■■■ ■■■■■■■	■■■■■■■■■■■■■	■■■
Romaine lettuce	1 cup	■	■■	■
Sauerkraut (canned)	¼ cup	■■■■	■	■
Shitake mushrooms (cooked)	4	■	■	■
Spaghetti squash (cooked)	1 cup	■	■■■	■
Spinach (canned)	½ cup	■	■■■■■	■
Spinach (fresh)	½ cup	■	■■	■
Summer squash (cooked, sliced)	½ cup	■	■■■	■
Summer squash (raw, sliced)	½ cup	■	■■	■
Sweet potato (baked, with skin)	1 medium	■	■■■■■■■■■	■
Sweet potato (mashed, homemade)	½ cup	■	■■■■■	■
Swiss chard (cooked)	½ cup	■■■	■■■■■■■■■	■
Tempeh (cooked)	3.5 oz	■	■■■■■■■	■■■
Tofu (raw, regular)	3 oz	■	■■	■■
Tofu (raw, firm)	3 oz	■	■■■■	■■
Tomatillo (raw)	1 medium	■	■	■
Tomato (red, raw)	1	■	■■	■
Water chestnuts (canned, sliced)	½ cup	■	■	■
Zucchini (cooked)	½ cup	■	■■■■	■
Zucchini (raw)	½ cup	■	■■	■

Food Value Chart: Fruits (Note: Each symbol (■) = about 60 mg)

Fruit	Serving	Sodium	Potassium	Phosphorus
Apple (fresh)	1	■	■■	■
Applesauce (unsweetened)	½ cup	■	■■	■
Apricot (fresh)	1	■	■■	■
Apricot (halves, canned in light syrup)	½ cup	■	■■■	■
Banana (fresh)	1 medium	■	■■■■■■■	■
Blackberries (fresh)	½ cup	■	■■	■
Blueberries (fresh or frozen)	1 cup	■	■■	■
Cantaloupe (fresh)	1 cup	■	■■■■■■■	■
Casaba melon (fresh)	1 cup	■	■■■■■	■
Cherries, sour (fresh)	1 cup	■	■■■	■
Cherries, sour (canned in water)	½ cup	■	■■	■
Cherries, sweet (fresh)	1 cup	■	■■■■	■
Cherries, sweet (canned in water)	½ cup	■	■■■	■
Cranberry sauce (jellied, canned)	½" slice	■	■	■
Currants (dried)	½ cup	■	■■■■■■■■■	■■
Dates (dried)	8	■	■■■■■■■	■
Figs (dried)	1 fig	■	■■	■
Fruit cocktail (canned in water)	½ cup	■	■■	■
Grapefruit (fresh)	½ medium	■	■■■	■
Grapes (fresh, seedless)	1 cup	■	■■■■■	■
Honeydew melon (fresh)	1 cup	■	■■■■■■■	■
Kiwi (fresh)	1 medium	■	■■■■	■
Lemon (fresh)	1 medium	■	■	■

[illegible]

Source: Bowes & Church's *Food Values of Portions Commonly Used* (19th Edition) by Jean A. T. Pennington and Judith Spungen, 2010.

LEMON (FRESH) | 1 MEDIUM | ■ | ■ | ■

برنامه نمونه وعده غذایی – یتاسیم یابین (روز اول)

صبحانه

۲ عدد تخم مرغ

۲ نصف نان مافین گندم کامل

۱ برش بیکن کانادایی طبیعی

۱ عدد سیب کوچک

۱۸۰ میلی لیتر آبمیوه کرنبری رژیمی

میان وعده صبح

۱ فنجان غلات صبحانه (Rice Chex)

۲۸ گرم بادام

۲۸ گرم کشمش

۱۲۰ میلی لیتر آب

ناهار

همبرگر با نان گندم کامل

نصف فنجان سالاد کینوا ترد

نصف فنجان بلوبری تازه

۳ فنجان پاپ کورن بدون نمک

۳۰۰ میلی لیتر آب

شام

۸۵ گرم سینه بوقلمون کبابی طبیعی

نصف فنجان سالاد اورزو مخصوص پاییز

۸۵ گرم لوبیا سبز مدیترانه‌ای

۱ بیسکویت سبزیجاتی

۱۸۰ میلی لیتر چای بدون شکر

میان وعده شب

نصف فنجان توت فرنگی تازه برش خورده

۲۸ گرم شکلات تلخ

۱۲۰ میلی‌لیتر آب

سالاد کینوا ترد (Crunchy Quinoa Salad)

این سالاد رنگارنگ و ترد، طعم آجیل‌مانند و پروتئین‌دار کینوا را با گوجه‌فرنگی، خیار، پیازچه، نعناع تازه و جعفری ترکیب می‌کند. می‌توانید این سالاد را در برگ‌های کاهوی بیب سرو کنید تا تردی و تازگی بیشتری داشته باشد.

تعداد سرو: ۸ نفر (هر سرو = ۱/۲ فنجان)

مواد لازم:

۱ فنجان کینوا، شسته شده

۲ فنجان آب

۵ عدد گوجه‌فرنگی گیلای، خرد شده

۱/۲ فنجان خیار، بدون دانه و خرد شده

۳ عدد پیازچه، خرد شده

۱/۲ فنجان نعناع تازه، خرد شده

۱/۲ فنجان جعفری تازه، خرد شده

۲ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه

۱ قاشق غذاخوری پوست رنده‌شده لیمو

۴ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۱/۴ فنجان پنیر پارمزان رنده‌شده

۱/۲ عدد کاهوی بیب یا بوستون، برگ‌ها جدا شده

دستور تهیه:

۱. کینوا را زیر آب سرد بشویید تا آب شفاف شود، سپس آبکش کنید.
۲. کینوا را در یک قابلمه روی حرارت متوسط-بالا به مدت ۲ دقیقه تفت دهید و مرتب هم بزنید. سپس ۲ فنجان آب اضافه کنید و بجوشانید. حرارت را کم کنید، در قابلمه را بگذارید و بگذارید ۸ تا ۱۰ دقیقه آرام بپزد. سپس از روی حرارت بردارید، بگذارید خنک شود و با چنگال پف دهید.
۳. گوجه‌فرنگی، خیار، پیازچه و سبزی‌ها را با آب لیمو، پوست لیمو و روغن زیتون مخلوط کنید. کینوا خنک‌شده را اضافه کرده و هم بزنید.
۴. مخلوط را داخل برگ‌های کاهو بریزید و روی آن پنیر پارمزان بپاشید.

ارزش غذایی هر سرو:

کالری: ۱۵۸

چربی کل: ۹ گرم (چربی اشباع: ۲ گرم، چربی ترانس: ۰ گرم)

کربوهیدرات: ۱۶ گرم

فیبر غذایی: ۲.۳ گرم

پروتئین: ۵ گرم

فسفر: ۱۲۹ میلی‌گرم

پتاسیم: ۲۳۷ میلی‌گرم

سدیم: ۴۶ میلی‌گرم

کلسترول: ۲ میلی‌گرم

کلسیم: ۶۱ میلی‌گرم

این دستور مناسب افراد دیالیزی است زیرا فسفر و پتاسیم آن در محدوده کنترل‌شده قرار دارد و می‌تواند به‌عنوان یک پیش‌غذا یا سالاد اصلی سرو شود.

سالاد اورزو پاییزی (Fall Harvest Orzo Salad)

این سالاد خوش‌طعم پاییزی با سیب خردشده، کرنبری خشک، بادام، فلفل، ریحان تازه و پنیر بلو ترکیبی شیرین، خوش‌عطر و مقوی درست می‌کند.

تعداد سرو: ۸ نفر (هر سرو = ۱/۲ فنجان)

مواد لازم:

۴ فنجان اورزوی پخته و خنک (حدود ۱ ۱/۲ فنجان اورزوی خشک)

۱ فنجان کرنبری خشک

۲ فنجان سیب تازه خرد شده

۱/۴ فنجان روغن زیتون بکر

۱/۴ فنجان آب لیموی تازه

۱/۲ قاشق چای‌خوری فلفل سیاه تازه آسیاب شده

۲ قاشق غذاخوری ریحان تازه خرد شده

۱/۲ فنجان پنیر بلو خرد شده

۱/۴ فنجان بادام سفیدشده خرد شده

دستور تهیه:

۱. در یک کاسه متوسط، تمام مواد به جز پنیر بلو و بادام را بریزید و به آرامی مخلوط کنید تا کاملاً ترکیب شوند.

2. مخلوط را داخل ظرف سرو منتقل کنید، سپس پنیر بلو و بادام خرد شده را روی آن بپاشید و سرو کنید.

ارزش غذایی هر سرو:

کالری: ۲۸۹

چربی کل: ۱۲ گرم (چربی اشباع: ۳ گرم، چربی ترانس: ۰ گرم)

کربوهیدرات: ۴۱ گرم

فیبر غذایی: ۳ گرم

پروتئین: ۶ گرم

فسفر: ۹۴ میلی گرم

پتاسیم: ۱۲۷ میلی گرم

سدیم: ۱۰۰ میلی گرم

کلسترول: ۶ میلی گرم

کلسیم: ۲۷ میلی گرم

این سالاد منبع خوبی از کربوهیدرات پیچیده است و به دلیل پتاسیم و فسفر پایین، برای افراد تحت دیالیز مناسب است.

لوبیای سبز مدیترانه‌ای (Mediterranean Green Beans)

یک غذای ساده و خوش طعم: لوبیای سبز تازه، پخته و مزه دار شده با روغن زیتون، سیر تازه خردشده، آب لیموی تازه و فلفل سیاه.

تعداد سرو: ۴ نفر (هر سرو = ۱ فنجان)

مواد لازم:

۴۵۰ گرم لوبیای سبز تازه، تمیز و خرد شده به قطعات ۲-۳ سانتی متری

۱/۴ فنجان آب

۱/۲ قاشق چای خوری روغن زیتون

۳ حبه سیر تازه خردشده

۳ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه

۱/۲ قاشق چای خوری فلفل سیاه آسیاب شده

دستور تهیه:

1. در یک ماهیتابه نجسب بزرگ آب را به جوش بیاورید، لوبیاها را اضافه کنید و ۳ دقیقه بپزید. سپس آبکشی کرده و کنار بگذارید.

2. ماهیتابه را روی حرارت متوسط رویه بالا گرم کنید، روغن را اضافه کنید و سیر و لوبیا را برای ۱ دقیقه تفت دهید.

3. آب لیمو و فلفل را اضافه کرده و ۱ دقیقه دیگر تفت دهید تا طعم‌ها خوب ترکیب شوند.

نکته: به جای نمک از آب لیمو استفاده کنید تا طعم غذا بهتر شود.

ارزش غذایی هر سرو:

کالری: ۷۱

کربوهیدرات: ۱۰ گرم

پروتئین: ۲ گرم

چربی کل: ۳ گرم

فسفر: ۳۷ میلی‌گرم

پتاسیم: ۱۸۶ میلی‌گرم

سدیم: ۲ میلی‌گرم

فیبر: ۳.۷ گرم

کلسیم: ۵۵ میلی‌گرم

کلسترول: ۰ میلی‌گرم

این دستور هم کم‌سدیم است و هم پتاسیم کنترل شده دارد، بنابراین برای بیماران دیالیزی گزینه‌ی مناسبی است.

بیسکویت سبزیجات خانگی (Homemade Herbed Biscuits)

تعداد سرو: ۱۲ عدد (هر سرو = ۱ بیسکویت)

مواد لازم:

۱ ۳/۴ فنجان آرد سفید

۱ قاشق چای‌خوری کرم تارتار

۱/۲ قاشق چای‌خوری جوش شیرین

۱/۴ فنجان مایونز

۱/۲ فنجان شیر بدون چربی

۳ قاشق غذاخوری پیازچه خردشده یا هر سبزی خشک/تازه دلخواه

اسپری روغن مخصوص پخت و پز (نچسب)

طرز تهیه:

1. فر را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۰ درجه سانتی‌گراد) گرم کنید. سینی فر را با اسپری روغنی نچسب

چرب کنید.

2. در یک کاسه بزرگ، آرد، کرم تارتار و جوش شیرین را مخلوط کنید. مایونز را اضافه کرده و با چنگال هم بزنید تا مخلوط شبیه آرد ذرت درشت شود.
3. در یک کاسه کوچک، شیر و سبزیجات را مخلوط کنید، سپس به مواد خشک اضافه کرده و هم بزنید تا خمیر یکدست شود.
4. با قاشق، خمیر را به شکل گلوله‌های کوچک روی سینی قرار دهید.
5. به مدت ۱۰ دقیقه در فر بپزید تا طلایی شوند.
6. پس از خنک شدن، در یخچال نگهداری کنید تا تازه بمانند.

ارزش غذایی هر بیسکویت:

کالری: ۱۰۹

کربوهیدرات: ۱۵ گرم

پروتئین: ۳ گرم

چربی کل: ۴ گرم (چربی اشباع: ۱ گرم، چربی ترانس: ۰ گرم)

فسفر: ۸۵ میلی‌گرم

پتاسیم: ۷۱ میلی‌گرم

سدیم: ۸۸ میلی‌گرم

فیبر: ۱ گرم

کلسیم: ۳۴ میلی‌گرم

کلسترول: ۲ میلی‌گرم

این بیسکویت هم کم‌فسفر و هم کم‌پتاسیم است و می‌تواند یک همراه عالی برای شام بیماران دیالیزی باشد.

برنامه نمونه غذایی – پتاسیم پایین

روز دوم

صبحانه

۱ فنجان جوی دوسر کامل پخته‌شده به همراه ۱ اونس بادام ورقه‌ای و ۱ گلابی بزرگ

۱/۲ فنجان پنیر کاتیج بدون نمک

۸ اونس چای بدون شکر

ناهار

برگر بوقلمون با فلفل هالاپینو و لیمو، همراه با پنیر دودی موزارلا

۱۰ عدد حلقه پیاز سوخاری

۱/۲ فنجان گل‌کلم بخارپز

یک عدد سیب خردشده (متوسط)

۸ اونس نوشابه رژیمی زنجبیلی

شام

فیله کبابی گوشت خوک با سبزیجات معطر

۱ فنجان برنج وحشی پخته‌شده

۴ تا ۵ ساقه مارچوبه بخارپز

۱۰ اونس نوشابه رژیمی زنجبیلی

۴ عدد بیسکویت گراهام دارچینی

۱ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی

میان وعده

۱/۲ فنجان چوب‌شور بدون نمک

۳ قاشق غذاخوری هوموس

۴ اونس آب

این برنامه روز دوم هم مثل روز اول پتاسیم پایینی دارد و برای بیماران دیالیزی مناسب است.

برگر بوقلمون با هالاپینو و لیمو و پنیر دودی موزارلا

این برگرهای آبدار بوقلمون روی گریل آماده می‌شوند و با پنیر دودی موزارلا سرو می‌شوند. طعم آن‌ها با پوست رنده‌شده لیمو و هالاپینو، تند و تازه می‌شود.

تعداد سرو: ۸ (هر وعده = ۱ برگر)

مواد لازم

۲ قاشق غذاخوری هالاپینوی خردشده

آب ۲ عدد لیمو + پوست رنده‌شده ۱ عدد لیمو

۱ قاشق غذاخوری فلفل سیاه تازه آسیاب‌شده

۱ قاشق غذاخوری سس ووسترشایر کم‌نمک

۹۰۰ گرم گوشت بوقلمون چرخ‌کرده

۴ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر

۸ برش پنیر موزارلا با شیر کم‌چرب

۸ نان همبرگر تست شده

ارزش تغذیه‌ای هر وعده

کالری: ۴۰۷

چربی کل: ۲۲ گرم

کلسترول: ۹۴ میلی‌گرم

سدیم: ۴۳۵ میلی‌گرم

کربوهیدرات: ۲۰ گرم

پروتئین: ۳۲ گرم

فسفر: ۳۹۹ میلی‌گرم

پتاسیم: ۳۷۸ میلی‌گرم

فیبر غذایی: ۰/۹ گرم

کلسیم: ۲۷۳ میلی‌گرم

طرز تهیه

1. در یک کاسه متوسط، هالاپینو، آب و پوست لیمو، فلفل سیاه، سس و وسترشایر و ۲ قاشق روغن زیتون را مخلوط کن. مخلوط را به ۸ قسمت مساوی تقسیم کرده و به شکل برگ درآور. سپس با ۲ قاشق دیگر روغن زیتون سطح برگ‌ها را کمی چرب کن.
2. یک ماهیتابه نچسب بزرگ را روی حرارت متوسط و به بالا گرم کن (می‌توان از گریل یا دستگاه جورج فورمن هم استفاده کرد).
3. برگ‌ها را ۵ تا ۷ دقیقه از هر طرف بپز تا دمای داخلی آن‌ها به 165°F (74°C) برسد.
4. روی هر برگ حدود ۲ قاشق غذاخوری پنیر بگذار و در فر یا تستر پنیر را ذوب کن.
5. هر برگ را داخل نان تست شده سرو کن. (اگر از دستگاه جورج فورمن استفاده می‌کنی، بعد از پخت دستگاه را خاموش کرده، پنیر را روی برگ‌ها بگذار و درب دستگاه را باز بگذار تا کمی ذوب شود.)

فیله گوشت خوک با روکش گیاهی (Herb Crusted Pork Loin)

این فیله خوش‌عطر با دانه‌های رازیانه، زیره، شوید و انیسون پوشیده می‌شود تا طعمی معطر و آبدار داشته باشد.

تعداد سرو: ۱۴ نفر (هر وعده = ۱۱۳ گرم / ۴ اونس)

مواد لازم

۱ عدد فیله گوشت خوک بدون استخوان (حدود ۱.۵ کیلوگرم)

۲ قاشق غذاخوری سس سویا کم‌نمک

۲ قاشق غذاخوری دانه انیسون

۲ قاشق غذاخوری دانه رازیانه

۲ قاشق غذاخوری دانه زیره سبز

۲ قاشق غذاخوری دانه شوید

ارزش تغذیه‌ای هر وعده

کالری: ۲۲۴

چربی کل: ۱۳ گرم

کلسترول: ۷۰ میلی‌گرم

سدیم: ۱۳۴ میلی‌گرم

کربوهیدرات: ۲ گرم

پروتئین: ۲۴ گرم

فسفر: ۲۲۵ میلی‌گرم

پتاسیم: ۴۰۵ میلی‌گرم

فیبر غذایی: ۱ گرم

کلسیم: ۵۳ میلی‌گرم

طرز تهیه

۱. سس سویا را روی تمام سطح گوشت بمال تا کاملاً پوشانده شود.
 ۲. در یک سینی پخت ۲۵×۳۳ سانتی‌متری، دانه‌های انیسون، رازیانه، زیره و شوید را با هم مخلوط کن. فیله گوشت را در این مخلوط بغلتان تا کاملاً پوشیده شود. گوشت را در فویل بپیچ و حداقل ۲ ساعت یا یک شب در یخچال قرار بده.
 ۳. فر را روی ۳۲۵ (۴۶۳°F) گرم کن و فویل را از گوشت بردار. گوشت را با سمت چربی رو به بالا روی یک توری درون سینی فر قرار بده. دماسنج گوشت را در مرکز ضخیم‌ترین بخش فرو کن.
 ۴. گوشت را به مدت ۳۵ تا ۴۰ دقیقه به ازای هر پوند (۴۵۴ گرم) بپز تا دمای داخلی آن به ۱۴۵ (۲۹۳°F) (C) برسد. سپس ۳ دقیقه استراحت بده و بعد برش بزن و سرو کن.
- این غذا پروتئین بالایی دارد و با چاشنی‌های طبیعی طعم‌دار شده، بنابراین بدون نیاز به نمک اضافه خوشمزه است.

برنامه غذایی نمونه – پتاسیم پایین

روز سوم

صبحانه

۲ عدد تخم مرغ آبپز (نرم یا سفت)

۲ برش نان سیوس دار تست شده

۲ قاشق غذاخوری کره بادام

۱۸۰ میلی لیتر آب کرنبری رژیمی

ناهار

برنج سرخ شده با تخم مرغ*

یک گلابی آسیایی

۱۸۰ میلی لیتر چای بدون شکر

شام

گوشت خوک ریش ریش پخته شده به سبک هاوایی (آهسته پز)

نان سیوس دار برای ساندویچ

کلم سبز تفت داده شده (Collard Greens)

یک بلال کامل پخته

۳۶۰ میلی لیتر نوشیدنی اسپرایت زیرو

۱۴۰ گرم ماست یونانی توت فرنگی

۱/۲ فنجان گرانولای جو دوسر و عسل

میان وعده

۱ جعبه کوچک کشمش

۱/۲ فنجان چوب شور بدون نمک

۱۸۰ میلی لیتر آب

این وعده هم مثل روزهای قبل شامل غذاهای کمپتاسیم و کمفسفر است و مقدار سدیم کنترل شده دارد.

برنج سرخ شده با تخم مرغ

یک غذای آسان و خوش طعم با الهام از آشپزی آسیایی، مناسب برای افرادی که همیشه در حال حرکت هستند. این دستور شامل تخم مرغ هم زده، برنج، پیاز سبز، نخود فرنگی و جوانه لوبیا است و یک وعده ی سیرکننده و مناسب گیاهخواران به شمار می رود.

تعداد نفرات: ۱۰ نفر (۱ وعده = ۱/۲ فنجان)

مواد لازم

۲ قاشق چای‌خوری روغن کنجد تیره

۲ عدد تخم‌مرغ

۲ عدد سفیده تخم‌مرغ

۱ قاشق غذاخوری روغن کانولا

۱ فنجان جوانه لوبیا

۱/۲ فنجان پیاز سبز خرد شده

۴ فنجان برنج پخته شده و سرد

۱ فنجان نخود فرنگی منجمد، یخ‌زدایی شده

۱/۴ قاشق چای‌خوری فلفل سیاه آسیاب شده

ارزش غذایی هر وعده

کالری: ۱۳۷

چربی کل: ۴ گرم (چربی اشباع ۱ گرم)

کلسترول: ۳۷ میلی‌گرم

سدیم: ۳۸ میلی‌گرم

کربوهیدرات: ۲۱ گرم

پروتئین: ۵ گرم

فسفر: ۸۹ میلی‌گرم

پتاسیم: ۶۷ میلی‌گرم

فیبر غذایی: ۱.۵ گرم

کلسیم: ۲۰ میلی‌گرم

طرز تهیه

۱. روغن کنجد، تخم‌مرغ و سفیده‌ها را در یک کاسه کوچک مخلوط کرده و کنار بگذارید.

۲. روغن کانولا را در یک تابه بزرگ نجسب روی حرارت متوسط تا زیاد گرم کنید.

۳. مخلوط تخم مرغ را اضافه کرده و هم بزنید تا بپزد.

۴. جوانه لوبیا و پیاز سبز را اضافه کرده و ۲ دقیقه هم بزنید.

۵. برنج و نخود فرنگی را اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید تا کاملاً گرم شود.

۶. با فلفل سیاه مزه دار کرده و بلافاصله سرو کنید.

گوشت خوک ریش ریش هاوایی (Hawaiian Style Slow Cooked Pulled Pork)

با این دستور گوشت خوک سبک هاوایی، یک وعده دودی و آبدار درست کنید. می‌توانید آن را روی برنج سرو کنید، به سوپ اضافه کنید یا برای صبحانه به تخم مرغ هم زده اضافه کنید تا پروتئین بیشتری داشته باشید.

تعداد نفرات: ۱۶ نفر (۱ وعده = ۴ اونس / حدود ۱۱۳ گرم)

مواد لازم

۴ پوند گوشت خوک برای کباب

۱/۲ قاشق چای خوری فلفل سیاه آسیاب شده

۱/۲ قاشق چای خوری پاپریکا

۱ قاشق چای خوری پودر پیاز

۱/۲ قاشق چای خوری پودر سیر

۲ قاشق غذاخوری مایع دودی (liquid smoke)

تزئین اختیاری: پیاز قرمز یا تربچه ترشی، ۱ پیاز قرمز یا ۴ تربچه، ۱/۲ فنجان سرکه سفید و ۱/۴ قاشق چای خوری شکر

ارزش غذایی هر وعده

کالری: ۲۸۵

چربی کل: ۲۱ گرم (چربی اشباع ۷ گرم)

کلسترول: ۸۳ میلی گرم

سدیم: ۵۴ میلی گرم

کربوهیدرات: ۱ گرم

پروتئین: ۲۰ گرم

فسفر: ۲۳۰ میلی گرم

پتاسیم: ۳۸۰ میلی‌گرم

فیبر غذایی: ۰

کلسیم: ۹ میلی‌گرم

طرز تهیه

۱. فلفل سیاه، پاپریکا، پودر پیاز و پودر سیر را در یک کاسه کوچک مخلوط کنید.
 ۲. مخلوط ادویه را روی تمام سطوح گوشت خوک بمالید و گوشت را در قابلمه‌ی آرام‌پز یا Crock-Pot قرار دهید. مایع دودی را روی گوشت بریزید.
 ۳. به اندازه‌ای آب اضافه کنید که عمق آن حدود ۴-۱/۲ اینچ شود. روی حرارت بالا به مدت ۴ تا ۵ ساعت بپزید.
 ۴. گوشت را از مایع خارج کرده و با دو چنگال ریش‌ریش کنید.
 ۵. اختیاری: با پیاز قرمز یا تربچه ترشی تزئین کنید.
- نکته: برای تهیه سریع پیاز یا تربچه ترشی، ۱ پیاز قرمز یا ۴ تربچه حلقه شده را در مخلوطی از ۱/۲ فنجان سرکه سفید و ۱/۴ قاشق چای‌خوری شکر به مدت ۱ ساعت بخیسانید، سپس آبکش کرده و به عنوان تزئین استفاده کنید.
- توصیه: گوشت خوک ریش‌ریش را می‌توان به روش‌های مختلف مصرف کرد: روی برنج، در سوپ یا صبحانه با تخم‌مرغ هم زده.

کلم پیچ سرخ شده (Sautéed Collard Greens)

این یک غذای جانبی سالم و خوشمزه برای ناهار یا شام است که در جنوب آمریکا محبوب است.

تعداد نفرات: ۶ نفر (۱ وعده = حدود ۶/۱ مقدار)

مواد لازم

۸ فنجان کلم پیچ تازه، خرد شده و بلانچ شده

۱ قاشق غذاخوری سیر تازه، خرد شده

۱ قاشق چای‌خوری فلفل قرمز خرد شده

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۱ قاشق چای‌خوری فلفل سیاه آسیاب شده

۱ قاشق غذاخوری کره بدون نمک

۱ قاشق غذاخوری سرکه (اختیاری)

۱/۴ فنجان پیاز، ریز خرد شده

ارزش غذایی هر وعده

کالری: ۷۹

چربی کل: ۷ گرم (چربی اشباع ۲ گرم)

کلسترول: ۵ میلی گرم

سدیم: ۹ میلی گرم

کربوهیدرات: ۴ گرم

پروتئین: ۲ گرم

فسفر: ۱۸ میلی گرم

پتاسیم: ۱۲۹ میلی گرم

فیبر غذایی: ۲.۲ گرم

کلسیم: ۱۱۸ میلی گرم

طرز تهیه

۱. کلم ها را بلانچ کنید: آنها را به مدت ۳۰ ثانیه در آب جوش قرار دهید.
۲. آب جوش را خالی کرده و کلم ها را سریع به یک کاسه بزرگ حاوی آب یخ منتقل کنید تا سرد شوند. سپس آبکشی کرده و خشک کنید و کنار بگذارید.
۳. در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط تا زیاد، کره و روغن را با هم ذوب کنید. پیاز و سیر را اضافه کرده و به مدت ۴ تا ۶ دقیقه تفت دهید تا کمی قهوه ای شوند.
۴. کلم پیچ و فلفل سیاه و قرمز را اضافه کنید و به مدت ۵ تا ۸ دقیقه روی حرارت زیاد بپزید، مرتب هم بزنید.
۵. از روی حرارت بردارید و در صورت تمایل، سرکه اضافه کنید و هم بزنید.

نمونه برنامه غذایی – پتاسیم پایین (Day 4)

صبحانه

۲ عدد «کاپ تخم مرغ پخته سبک جنوب غربی» (Southwest Baked Egg Breakfast Cups)

۱ فنجان توت فرنگی تازه

۲ تکه نان تست گندم کامل همراه با مربا

۶ اونس چای بدون شکر

ناهار

سینه مرغ سرخ‌شده با سبزیجات (Herb-Roasted Chicken Breasts)

نان همبرگر گندم کامل

۱/۲ فنجان سالاد خیار خنک و ترد (Cool and Crispy Cucumber Salad)

۱/۲ فنجان تمشک تازه یا یخ‌زده

۱۰ اونس آب

عصرانه/میان‌وعده

۱/۲ فنجان پرتزل بدون نمک

۴ اونس آب

شام

ماهی کت‌فیش با روکش پستو (Pesto-Crusted Catfish)

۱ فنجان گریتس (Grits)

۱ فنجان نخود فرنگی شیرین (Sugar Snap Peas)

۱۰ اونس نوشیدنی دیابتیک/زیر صفر (Diet Ginger Ale)

۱ عدد سیب متوسط، برش زده

۳ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی طبیعی

کاپ تخم‌مرغ پخته سبک جنوب غربی (Southwest Baked Egg Breakfast Cups)

یک روش خوشمزه برای شروع صبحانه! این کاپ‌های تخم‌مرغ حاوی برنج، تخم‌مرغ، فلفل سبز، پیمنتو و پنیر چدار هستند.

تعداد سرو: ۱۲ (هر سرو = ۱ کاپ تخم‌مرغ یا ۷۰ گرم)

مواد لازم

۳ فنجان برنج پخته
۴ اونس پنیر چدار رنده شده
۴ اونس فلفل سبز خرد شده
۲ اونس پیمنتو، آب گرفته و خرد شده
۱/۲ فنجان شیر بدون چربی
۲ عدد تخم مرغ، زده شده
۱/۲ قاشق چایخوری زیره پودر شده
۱/۲ قاشق چایخوری فلفل سیاه
اسپری غیر چسبنده برای ظرف مافین

ارزش غذایی هر سرو

کالری: ۱۰۹ کالری

کربوهیدرات: ۱۳ گرم

چربی کل: ۴ گرم

چربی اشباع: ۲ گرم

چربی ترانس: ۰ گرم

پروتئین: ۵ گرم

فسفر: ۹۱ میلی گرم

پتاسیم: ۸۲ میلی گرم

کلسترول: ۴۱ میلی گرم

فیبر غذایی: ۰.۵ گرم

سدیم: ۷۹ میلی گرم

کلسیم: ۹۱ میلی گرم

دستور پخت

1. در یک کاسه بزرگ، برنج، ۲ اونس پنیر، فلفل سبز، پیمنتو، شیر، تخم مرغ، زیره و فلفل را با هم مخلوط کنید.
2. قالب مافین را با اسپری غیر چسبنده چرب کنید.
3. مخلوط را به طور مساوی در ۱۲ قالب مافین بریزید و روی هر کاپ با ۲ اونس باقی مانده پنیر رنده شده بپوشانید.
4. در دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت به مدت ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که کاملاً بسته شود، بپزید.

سینه مرغ با گیاهان معطر (Herb-Roasted Chicken Breasts)

مرغ با سینه بدون پوست و استخوان که با روغن زیتون و ادویه‌جات خوابانده شده، هر بار لطیف و خوش‌طعم می‌شود. یک دستور ساده ولی خوشمزه!

تعداد سرو: ۴ (هر سرو = ۴ اونس $\approx$ ۱۱۳ گرم)

مواد لازم

۱ پوند (حدود ۴۵۰ گرم) سینه مرغ بدون پوست و استخوان

۱ پیاز متوسط

۱-۲ حبه سیر

۲ قاشق غذاخوری ادویه Mrs. Dash® Garlic and Herb

۱ قاشق چایخوری فلفل سیاه

$\frac{1}{4}$ فنجان روغن زیتون

ارزش غذایی هر سرو

کالری: ۲۷۰ کالری

چربی کل: ۱۷ گرم

چربی اشباع: ۳ گرم

چربی ترانس: ۰ گرم

پتاسیم: ۴۹۱ میلی‌گرم

کلسترول: ۸۳ میلی‌گرم

سدیم: ۵۳ میلی‌گرم

کربوهیدرات: ۳ گرم

پروتئین: ۲۶ گرم

فسفر: ۲۵۲ میلی‌گرم

فیبر غذایی: ۰.۶ گرم

کلسیم: ۱۷ میلی‌گرم

دستور پخت

مرینیت کردن (خواباندن در ادویه):

1. پیاز و سیر را خرد کنید و در یک کاسه قرار دهید. ادویه Mrs. Dash، فلفل سیاه و روغن زیتون را اضافه کنید.
2. سینه مرغ‌ها را به مخلوط اضافه کرده، روی ظرف را بپوشانید و حداقل ۴ ساعت یا شب تا صبح در یخچال بگذارید.

پخت در فر:

1. فر را تا 350°F ($\approx 175^{\circ}\text{C}$) گرم کنید.
2. سینی فر را با فویل بپوشانید و سینه مرغ‌های مرینیت‌شده را روی سینی قرار دهید.
3. مرینیت باقی‌مانده را روی مرغ بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه در فر بپزید.
4. برای ایجاد رنگ طلایی، ۵ دقیقه دیگر زیر گریل (broil) قرار دهید.

سالاد خیار خنک و ترد (Cool and Crispy Cucumber Salad)

یک سالاد خنک، ترد و ساده که می‌توانید سریع درست کنید. خیارهای برش خورده را با سس سالاد بدون نمک و فلفل سیاه تازه مخلوط کنید، خنک کرده و نوش جان کنید!

تعداد سرو: ۴ (هر سرو = $\frac{1}{2}$ فنجان ≈ 120 میلی‌لیتر)

مواد لازم

۲ فنجان خیار تازه (برش خورده به اندازه ۴ اینچ، پوست گرفتن اختیاری است)

۲ قاشق غذاخوری سس سالاد ایتالیایی یا سزار بدون نمک

فلفل سیاه تازه به میزان لازم

ارزش غذایی هر سرو

کالری: ۲۷ کالری

چربی کل: ۲ گرم

چربی اشباع: ۰ گرم

چربی ترانس: ۰ گرم

کلسترول: ۰ میلی‌گرم

سدیم: ۷۴ میلی‌گرم

کربوهیدرات: ۳ گرم

پروتئین: ۰ گرم

فسفر: ۱۴ میلی گرم

پتاسیم: ۹۰ میلی گرم

فیبر غذایی: ۰ گرم

کلسیم: ۱۲ میلی گرم

دستور تهیه

1. در یک کاسه متوسط با درب، خیارها و سس سالاد را ترکیب کنید.
2. درب کاسه را بگذارید و خوب تکان دهید تا مواد کاملاً مخلوط شوند.
3. فلفل سیاه تازه را روی سالاد بپاشید و در یخچال قرار دهید.
4. بهترین حالت سرو وقتی است که سالاد خنک باشد.

ماهی کت فیش با روکش پستو (Pesto-Crusted Catfish)

اگر عاشق کت فیش هستید ولی کمی هم به دنبال بافت ترد می گردید، این دستور مناسب شماست! ماهی را با مخلوطی از سس پستو، خرده نان پanko، موزارلا، پیاز و ادویه جات می پوشانیم.

تعداد سرو: ۶ (هر سرو ≈ ۵ اونس / ۱۴۲ گرم)

مواد لازم

۲ پوند کت فیش (بی استخوان و فیله شده)

۴ قاشق چای خوری سس پستو

¼ فنجان خرده نان anko

½ فنجان پنیر موزارلا

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

ادویه مخصوص سرآشپز مکارگو:

۱ قاشق چای خوری پودر سیر

۱ قاشق چای خوری پودر پیاز

½ قاشق چای خوری اورگانو خشک

½ قاشق چای خوری فلفل قرمز خشک

½ قاشق چای خوری فلفل سیاه تازه

ارزش غذایی هر سرو

کالری: ۳۱۲ کالری
چربی کل: ۱۶ گرم
چربی اشباع: ۳ گرم
چربی ترانس: ۰ گرم
کلسترول: ۸۳ میلی‌گرم
سدیم: ۲۷۲ میلی‌گرم
کربوهیدرات: ۱۵ گرم
پروتئین: ۲۶ گرم
فسفر: ۴۱۷ میلی‌گرم
پتاسیم: ۵۷۶ میلی‌گرم
فیبر غذایی: ۰.۸ گرم
کلسیم: ۸۰ میلی‌گرم

دستور تهیه

۱. فر را روی 400°F (205°C) گرم کنید.
۲. همه ادویه‌ها را در یک کاسه کوچک مخلوط کرده و مقداری از آن را روی هر دو طرف ماهی بپاشید.
۳. روی قسمت بالای هر فیله، ۱ قاشق چای‌خوری سس پستو بمالید و کنار بگذارید.
۴. در یک کاسه متوسط، پنیر، روغن و خرده نان را مخلوط کرده و روی طرفی از ماهی که پستو دارد، بپوشانید تا کاملاً پوشیده شود.
۵. سینی فر را چرب کنید یا اسپری کنید و ماهی‌ها را با سمت پستو به بالا روی سینی قرار دهید، با فاصله از هم.
۶. به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه در فر بپزید تا ته ماهی کمی قهوه‌ای شود.
۷. بعد از خارج کردن از فر، اجازه دهید ۱۰ دقیقه استراحت کند تا هنگام سرو ماهی نشکند.

نکته‌ها:

می‌توانید ادویه مخصوص سرآشپز مک‌کارگو را اضافه تهیه کرده و برای سایر غذاها هم استفاده کنید.
برای تغییر، به جای کتفیش می‌توانید از مرغ یا بوقلمون استفاده کنید.

نمونه برنامه غذایی – پتاسیم پایین

روز پنجم (Day 5)

صبحانه

۸ اونس ماست یونانی توت‌فرنگی

۱/۲ فنجان گرانولا جو و عسل

۱/۲ فنجان توت‌فرنگی تازه

۶ اونس آبمیوه کرنبری رژیمی

ناهار

۲ عدد تورتیلای کوچک گندم کامل به عنوان رپ

۴ اونس مرغ گیاهی-سرخ‌شده با ادویه (Herb-Roasted Chicken) – باقی‌مانده از روز ۴

کاهو و سس سالاد سزار

۱ عدد هلو بزرگ

۱۰ اونس نوشابه رژیمی زنجبیلی (Diet Ginger Ale)

شام

استیک اسکرت با گلاسه بوربن (Bourbon Glazed Skirt Steak)

۱ فنجان برنج وحشی

۱ فنجان کدو سبز سرخ‌شده (Zucchini Sauté)

۱ رول نان گندم کامل

۱۰ اونس چای بدون شکر

۱ فنجان انگور

۱/۲ فنجان بیسکویت حیوانی (Animal Crackers)

میان‌وعده

۸ عدد کراکر گندم کامل

۳ قاشق غذاخوری حمص

۴ اونس آب

این برنامه برای افراد با محدودیت پتاسیم طراحی شده است. می‌توانید مقادیر مواد غذایی را طبق توصیه متخصص تغذیه خود تنظیم کنید.

استیک اسکرت با گلاسسه بوربن (Bourbon Glazed Skirt Steak)

مقدار سروینگ

برای ۸ نفر (هر وعده ۳ اونس ~ ۸۵ گرم)

مواد لازم

برای گلاسسه بوربن:

۱/۴ فنجان شلوت خرد شده

۳ قاشق غذاخوری کره بدون نمک، سرد و مکعبی

۱ فنجان بوربن

۱/۴ فنجان شکر قهوه‌ای تیره

۲ قاشق غذاخوری خردل دیژون

۱ قاشق غذاخوری فلفل سیاه

برای استیک اسکرت:

۲ قاشق غذاخوری روغن هسته انگور

۱/۲ قاشق چای‌خوری پونه خشک

۱/۲ قاشق چای‌خوری پاپریکای دودی

۱ قاشق چای‌خوری فلفل سیاه

۱ قاشق غذاخوری سرکه قرمز

۲ پوند (~۹۰۰ گرم) استیک اسکرت

ارزش غذایی هر وعده

کالری: 409 کالری

چربی کل: 22 گرم
چربی اشباع: 8 گرم
چربی ترانس: 1 گرم
کلسترول: 93 میلی‌گرم
کربوهیدرات: 8 گرم
پروتئین: 24 گرم
فسفر: 171 میلی‌گرم
پتاسیم: 283 میلی‌گرم
فیبر غذایی: 0.5 گرم
کلسیم: 22 میلی‌گرم
سدیم: 152 میلی‌گرم

دستور تهیه

گلاسه بورین:

1. در یک قابلمه کوچک روی حرارت متوسط تا زیاد، شلوت‌ها را با ۱ قاشق غذاخوری کره تفت دهید تا طلایی شوند.
2. حرارت را کم کنید، قابلمه را از روی اجاق بردارید و بورین اضافه کنید، سپس قابلمه را دوباره روی اجاق بگذارید.
3. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بپزید تا حجم مخلوط حدود یک سوم کاهش یابد.
4. شکر قهوه‌ای، خردل و فلفل را اضافه کرده و هم بزنید تا حباب بزند.
5. حرارت را خاموش کرده و ۲ قاشق کره سرد باقی‌مانده را اضافه کرده و هم بزنید تا مخلوط شود.

استیک اسکرت:

1. ۵ ماده اول استیک (روغن، پونه، پاپریکا، فلفل سیاه، سرکه) را در یک کیسه پلاستیکی بزرگ مخلوط کنید، استیک‌ها را اضافه کنید و خوب تکان دهید.
2. اجازه دهید استیک‌ها ۳۰-۴۵ دقیقه در دمای اتاق در کیسه مرینیت شوند.
3. استیک‌ها را از کیسه خارج کرده و روی گریل هر طرف را ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید، سپس استراحت دهید به مدت ۱۰ دقیقه.
4. برش زده و با کمی گلاسه سرو کنید؛ یا استیک را کامل گذاشته، با گلاسه برس بزنید و ۴-۶ دقیقه در فر گریل (Broiler) قرار دهید تا ظاهر دلخواه حاصل شود.

پیشنهاد سرو اختیاری:

ساندویچ استیک بورین:

استیک برش خورده را روی رول باگت تست شده قرار دهید.

روی آن پنیر گورگونزولا، پیاز کاراملی و قارچ سرخ شده اضافه کنید تا یک ساندویچ خوشمزه درست شود.

خوراک کدو سبز (Zucchini Sauté)

مقدار سروینگ

برای ۶ نفر (هر وعده ۱/۲ فنجان ~ ۱۲۰ میلی لیتر)

مواد لازم

۳ تا ۴ عدد کدو سبز متوسط، برش داده شده (~۴ فنجان)

۱ فنجان شیر کامل

۱/۲ فنجان آرد

۱/۴ فنجان پنیر پارمزان رنده شده

۱/۲ قاشق چای خوری ربان تازه

۱/۲ قاشق چای خوری آویشن تازه

۱/۲ قاشق چای خوری ترخون تازه

۲ قاشق غذاخوری روغن نباتی

فلفل به میزان لازم

ارزش غذایی هر وعده

کالری: 130 کالری

چربی کل: 7 گرم

چربی اشباع: 2 گرم

چربی ترانس: 0 گرم

کلسترول: 7 میلی گرم

کربوهیدرات: 12 گرم

پروتئین: 4 گرم

فسفر: 98 میلی‌گرم

پتاسیم: 266 میلی‌گرم

فیبر غذایی: 1 گرم

سدیم: 97 میلی‌گرم

کلسیم: 75 میلی‌گرم

دستور تهیه

1. کدوها را در شیر خیس کنید تا کمی نرم شوند.
2. آرد، پنیر پارمزان و فلفل را در یک کاسه مخلوط کنید، سپس سبزیجات معطر (ریحان، آویشن، ترخون) را اضافه کنید.
3. روغن نباتی را در یک ماهیتابه بزرگ گرم کنید.
4. کدوها را در مخلوط پنیر و سبزیجات آغشته کنید.
5. کدوها را در ماهیتابه تفت دهید تا طلایی و نرم شوند.
6. گرم سرو کنید.

برنامه نمونه غذایی – پتاسیم پایین

روز ۶

صبحانه

۲ عدد تخم‌مرغ همزده

۱ عدد بیگل گندم کامل

۱ عدد موز کوچک (۱۵ سانتی‌متر)

۶ اونس (۱۸۰ میلی‌لیتر) چای بدون شکر

ناهار

۱ فنجان کاسه کینوا و لوبیا سیاه به سبک تکس-مکس (Tex-Mex Quinoa & Black Bean Bowl)

۱/۲ فنجان سس سیب

۱/۲ فنجان بیسکویت حیوانی

شام

۴ اونس (۱۱۳ گرم) سالمون گریل شده

اسپاگتی و مارچوبه به سبک کاربونارا

۱ عدد رول نان گندم کامل

۱۰ اونس (۳۰۰ میلی لیتر) نوشیدنی بدون کالری (Diet Ginger Ale)

۱ عدد پروتئین بار Sweet & Nutty

میان وعده

۳ فنجان پاپ کورن بدون نمک

۶ اونس (۱۸۰ میلی لیتر) آب

کاسه کینوا و لوبیا سیاه به سبک تکس-مکس (Tex-Mex Quinoa & Black Bean Bowl)

تعداد وعده ها: ۴

مواد لازم

۴ فنجان کینوا پخته

۲ فنجان لوبیا سیاه کنسرو شده کم سدیم

۱ فنجان سالسا

۱/۲ فنجان خامه ترش معمولی

۴ قاشق غذاخوری پیاز سبز تازه، فقط قسمت بالای سبز

۱ فنجان پنیر چدار معمولی، رنده شده

۲ فنجان کاهو یخچالی تازه، ریز شده

ارزش غذایی هر وعده

کالری: 518 کالری

کربوهیدرات: 67 گرم

چربی کل: 18 گرم

چربی اشباع: 8 گرم

چربی ترانس: 1 گرم

پروتئین: 24 گرم

فسفر: 587 میلی‌گرم

پتاسیم: 976 میلی‌گرم

کلسترول: 42 میلی‌گرم

فیبر غذایی: 15 گرم

سدیم: 830 میلی‌گرم

کلسیم: 327 میلی‌گرم

دستور تهیه

1. کینوا را زیر آب سرد بشویید تا آب شفاف شود، سپس خوب آبکش کنید.
2. کینوا را در یک قابلمه روی حرارت متوسط-زیاد ۲ دقیقه تفت دهید، مرتب هم بزنید. ۲ فنجان آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. حرارت را کم کنید، درب قابلمه را بگذارید و ۸-۱۰ دقیقه بجوشانید تا کینوا نرم شود. با چنگال پرز کنید.
3. لوبیاهای سیاه را آبکش و گرم کنید.
4. ۱ فنجان کینوا را در هر کاسه قرار دهید.
5. ۱/۲ فنجان لوبیا سیاه روی کینوا اضافه کنید.
6. ۱/۲ فنجان کاهو روی لوبیا بریزید.
7. هر کاسه را با ۱/۴ فنجان سالسا، ۱/۴ فنجان پنیر، ۲ قاشق غذاخوری خامه ترش و ۱ قاشق غذاخوری پیاز سبز تزئین کنید.
8. سرو کنید و لذت ببرید!

اسپاگتی و مارچوبه به سبک کاربونارا (Spaghetti and Asparagus Carbonara)

تعداد وعده‌ها: ۶ (هر وعده ≈ ۱ فنجان)

مواد لازم

- ۲ قاشق چایخوری روغن کانولا
- ۱ فنجان پیاز تازه، خرد شده
- ۱ عدد تخم‌مرغ بزرگ، زده شده
- ۱ فنجان خامه کم‌چرب
- ¼ فنجان عصاره مرغ کم‌سدیم
- ۳ فنجان ماکارونی حلزونی پخته، آل دنته (≈ ۱½ فنجان خام)
- ۲ فنجان مارچوبه تازه، خرد شده (قطعات حدود ۲.۵ سانتی‌متر)
- ۱ قاشق چایخوری فلفل سیاه تازه خرد شده
- ½ فنجان پیازچه تازه، خرد شده
- ۳ قاشق غذاخوری تکه‌های بیکن (بدون گوشت)
- ۳ قاشق غذاخوری پنیر پارمزان رنده شده

ارزش غذایی هر وعده

- کالری: 245 کالری
- چربی کل: 12 گرم
- چربی اشباع: 5 گرم
- چربی ترانس: 0 گرم
- کلسترول: 57 میلی‌گرم
- سدیم: 159 میلی‌گرم
- کربوهیدرات: 27 گرم
- پروتئین: 9 گرم
- فسفر: 157 میلی‌گرم
- پتاسیم: 303 میلی‌گرم
- فیبر غذایی: 5 گرم
- کلسیم: 105 میلی‌گرم

دستور تهیه

1. در یک تابه نجسب بزرگ روی حرارت متوسط تا زیاد، روغن را گرم کرده و پیازها را تا طلایی شدن کمی تفت دهید.
2. در یک کاسه کوچک، تخم مرغ و خامه را کاملاً مخلوط کنید.
3. حرارت را کم کرده و مخلوط خامه را به پیازها اضافه کنید، با قاشق چوبی مرتب هم بزنید تا کمی غلیظ شود (حدود ۴-۶ دقیقه).
4. عصاره مرغ، ماکارونی، مارچوبه و فلفل سیاه را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه دیگر هم بزنید تا کاملاً گرم شود.
5. حرارت را خاموش کرده و کاربونا را در ظرف سرو بریزید. روی آن پیازچه، تکه های بیکن و پنیر پارمزان را اضافه کرده و سرو کنید.

بار پروتئینی شیرین و مغذی (Sweet & Nutty Protein Bars)

تعداد وعده ها: ۱۲ (هر وعده $\approx$ ۲ اونس / ۵۷ گرم)

مواد لازم

۱/۲ فنجان جو دوسر پرک، تست شده

۱/۲ فنجان کره بادام زمینی

۱/۲ فنجان بادام

۱/۲ فنجان تخم کتان

۱ فنجان گیلان خشک، بلوبری یا کرنبری خشک

۱/۲ فنجان عسل

ارزش غذایی هر وعده

کالری: 283

کربوهیدرات: 39 گرم

چربی کل: 13 گرم

چربی اشباع: 2.8 گرم

چربی ترانس: 0 گرم

پروتئین: 7 گرم

فسفر: 177 میلی گرم

پتاسیم: 258 میلی گرم

کلسترول: 0 میلی گرم

فیبر غذایی: 5.8 گرم

سدیم: 49 میلی گرم

کلسیم: 51 میلی گرم

دستور تهیه

1. جو دوسر را در سینی فر روی حرارت 350°F (180°C) به مدت ۱۰ دقیقه تست کنید تا طلایی شود.
2. همه مواد را در یک کاسه با هم مخلوط کنید تا کاملاً یکنواخت شوند.
3. مخلوط پروتئینی را در یک قالب 9×9 اینچ کمی چرب شده فشار دهید. قالب را بپوشانید و حداقل یک ساعت یا شب تا صبح در یخچال قرار دهید.
4. بارهای پروتئینی را به اندازه دلخواه برش زده و سرو کنید.

برنامه غذایی نمونه

پتاسیم کمتر

روز هفتم

 صبحانه

۲ برش نان چند غله

۳ قاشق غذاخوری کره بادامزمینی

نصف فنجان آناناس

۱۸۰ میلی لیتر آب کرنبری رژیمی

 ناهار

ساندویچ در نان پیتا

استیک بوربون گلایز (باقی مانده استیک روز پنجم)

نصف فنجان توت فرنگی

۱۸۰ میلی لیتر آب

🍷 شام

مرغ ترد با لیمو و سبزیجات معطر

یک فنجان سیب زمینی شیرین

یک فنجان بروکلی

یک رول نان گندم کامل

۳۰۰ میلی لیتر نوشابه رژیمی زنجبیلی

نصف فنجان بیسکویت حیوانی (Animal Crackers)

🍊 میان وعده

یک عدد نارنگی بزرگ

۳ ورق نان تست خشک (Melba toast)

۱۲۰ میلی لیتر آب

🍋 مرغ تُرد با لیمو و سبزیجات معطر

ترکیب لیمو، اورگانو، ریحان و آویشن این غذای مرغ را فوق العاده خوشمزه می کند. پودر سوخاری ژاپنی (پانکو) هم تردی خاصی به آن می دهد.

♦ مناسب برای ۴ نفر (هر وعده = حدود ۸۵ گرم مرغ پخته)

📝 مواد لازم

۶ عدد فیله مرغ (هرکدام حدود ۶۰ گرم)

۴ قاشق غذاخوری کره بدون نمک، سرد

نصف فنجان پودر سوخاری پانکو

سه‌چهارم فنجان آب لیمو + پوست رنده‌شده ۱ عدد لیمو

۱ عدد زرده تخم‌مرغ

۱ قاشق غذاخوری اورگانو تازه خرد شده

۱ قاشق غذاخوری ریحان تازه خرد شده

۱ قاشق غذاخوری آویشن تازه خرد شده

۳ قاشق غذاخوری آب (۱ قاشق برای زرده تخم‌مرغ، ۲ قاشق برای سس در پایان)

🔥 روش تهیه

۱. ۲ قاشق غذاخوری کره را روی حرارت ملایم گرم کنید.
۲. پوست رنده‌شده لیمو و نصف سبزیجات را به پودر سوخاری اضافه کنید (نصف دیگر را برای سس نگه دارید).
۳. زرده تخم‌مرغ را با ۱ قاشق غذاخوری آب بزنید.
۴. فیله‌های مرغ را بین دو لایه پلاستیک قرار دهید و با بیفتک‌کوب کمی بکوبید تا نازک شوند، ولی پاره نشوند.
۵. فیله‌ها را ابتدا در مخلوط زرده و آب، سپس در پودر سوخاری و سبزیجات بغلتانید تا کاملاً پوشیده شوند. کنار بگذارید.
۶. ۲ قاشق غذاخوری دیگر کره را روی حرارت متوسط گرم کنید.
۷. مرغ‌های آغشته به سوخاری را در تابه قرار دهید.
۸. هر طرف مرغ را حدود ۲ تا ۳ دقیقه سرخ کنید تا طلایی شود. سپس آنها را روی سینی فر بگذارید تا استراحت کنند.
۹. در همان تابه، سبزیجات باقی‌مانده و آب لیمو را بریزید و بگذارید کمی بجوشد.
۱۰. حرارت را خاموش کنید، ۲ قاشق غذاخوری کره باقی‌مانده را اضافه کنید و سریع هم بزنید تا سس یکدست شود.
۱۱. مرغ‌ها را برش دهید.
۱۲. مرغ برش‌خورده را در بشقاب بچینید، سس را روی آن بریزید و با تزئین دلخواه سرو کنید.

🌟 نکته سرآشپز

برای زیباتر شدن غذا می‌توانید از فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده، برش‌های لیمو، جعفری یا پیازچه خرد شده برای تزئین استفاده کنید.

🔍 ارزش غذایی هر وعده

انرژی: ۲۷۷ کالری

چربی کل: ۱۶ گرم
چربی اشباع: ۸ گرم
چربی ترانس: ۰ گرم
کلسترول: ۱۳۹ میلی‌گرم
کربوهیدرات: ۱۲ گرم
فیبر: ۰.۹ گرم
پروتئین: ۲۲ گرم
فسفر: ۲۲۶ میلی‌گرم
پتاسیم: ۳۴۷ میلی‌گرم
کلسیم: ۵۰ میلی‌گرم

 برنامه غذایی نمونه

پتاسیم متعادل

روز اول

 صبحانه

۲ عدد تخم‌مرغ نیم‌رو

۱ عدد نان انگلیسی سیوس‌دار (English Muffin)

۱ برش بیکن کانادایی طبیعی

۱ عدد آلو تازه برش‌خورده

۱۸۰ میلی‌لیتر آب کرن‌بری رژیمی

 میان‌وعده صبح

۱ فنجان غلات صبحانه Rice Chex®

۲۸ گرم بادام (حدود یک مشت کوچک)

۲۸ گرم کشمش

۱۲۰ میلی‌لیتر آب

🍔 ناهار

همبرگر در نان سبوس‌دار، همراه با ۲ برش آووکادو و ۱ برش گوجه‌فرنگی

نصف فنجان سالاد کینوا تُرد

نصف فنجان هندوانه

۳ فنجان پاپ‌کورن بدون نمک

۳۰۰ میلی‌لیتر آب

🍷 شام

۸۵ گرم سینه بوقلمون طبیعی کبابی

نصف فنجان سالاد اورزو (Fall Harvest Orzo Salad)

۸۵ گرم کسرول لوبیای سبز تُرد

۱ عدد بیسکویت گیاهی (Herbed Biscuit)

۱۸۰ میلی‌لیتر چای بدون شکر

🍓 میان‌وعده عصر

نصف فنجان توت‌فرنگی تازه برش‌خورده

۲۸ گرم شکلات تلخ

۱۲۰ میلی‌لیتر آب

📋 برنامه غذایی نمونه

پتاسیم متعادل

روز دوم

🕒 صبحانه

۲ برش نان چندغله

۳ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی

۱ فنجان طالبی خردشده

۱۸۰ میلی لیتر آب کرن بری رژیمی

🍔 ناهار

ساندویچ در نان پیتا

استیک بوربون گلیر (Bourbon Glazed Skirt Steak)

۱ عدد شلیل تازه

۳۰۰ میلی لیتر آب

🍷 شام

مرغ تُرد با لیمو و سبزیجات معطر (Crunchy Lemon Herbed Chicken)

۱ فنجان سیب زمینی شیرین

۱ فنجان بروکلی

۱ رول نان گندم کامل

۳۰۰ میلی لیتر نوشابه رژیمی زنجبیلی

نصف فنجان بیسکویت حیوانی (Animal Crackers)

🍊 میان وعده

۱ عدد نارنگی بزرگ

۲ ورق نان تست خشک (Melba toast)

📄 برنامه غذایی نمونه

پتاسیم متعادل

روز سوم

🍳 صبحانه

۲ عدد کاپ املت پخته به سبک جنوب غربی (Southwest Baked Egg Breakfast Cups)

۱ عدد موز متوسط

۲ برش نان تست سبوس‌دار با مربا

۱۸۰ میلی‌لیتر چای بدون شکر

🍴 ناهار

باقی‌مانده مرغ تُرد با لیمو و سبزیجات معطر (Crunchy Lemon Herbed Chicken)

۱ عدد نان سبوس‌دار (برای ساندویچ)

۱۵ عدد سیب‌زمینی سرخ‌شده در فر

نصف فنجان سالاد خنک و تُرد خیار (Cool and Crispy Cucumber Salad)

۳۰۰ میلی‌لیتر آب

🍽️ شام

فیله کت‌فیش با کراست پستو (Pesto-Crusted Catfish)

۱.۵ فنجان لوبیای لیمّا

۱ وعده پوره هویج و زنجبیل (Mashed Carrots & Ginger)

۳۰۰ میلی‌لیتر نوشابه رژیمی زنجبیلی

۲ ورق بیسکویت دارچینی گراهام (Cinnamon Graham Crackers)

۳ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی طبیعی

🍪 میان‌وعده

نصف فنجان چوب‌شور بدون نمک (Pretzels)

۱۲۰ میلی‌لیتر آب

پوره هویج و زنجبیل

این پیش‌غذای محبوب مخصوص مهمانی‌ها و تعطیلات، هم رنگ زیبایی به سفره می‌دهد و هم طعم دلنشینی. هویج پوره‌شده با زنجبیل، عسل، فلفل سیاه و کمی وانیل طعمی مخملی و جذاب پیدا می‌کند؛ غذایی ساده و در عین حال فوق‌العاده خوشمزه.

♦ مناسب برای ۳ نفر (هر وعده = یک‌سوم کل غذا)

مواد لازم

۲ فنجان هویج مینی (Baby Carrots)

نصف قاشق چای‌خوری زنجبیل تازه خردشده

نصف قاشق چای‌خوری عسل

نصف قاشق چای‌خوری فلفل سیاه

نصف قاشق چای‌خوری عصاره وانیل

(اختیاری) ۱ قاشق غذاخوری پیازچه تازه خردشده برای تزئین

روش تهیه

۱. هویج‌ها را در آب یا بخارپز روی حرارت زیاد بپزید تا کاملاً نرم شوند. سپس حرارت را کم کرده و با پورمساز یا گوشت‌کوب دستی له کنید.
۲. زنجبیل، عسل، فلفل و وانیل را اضافه کرده و خوب هم بزنید تا یکدست شود.
۳. در ۳ وعده سرو کنید.

✨ اختیاری: روی پوره را با پیازچه خردشده تزئین کنید و سرو کنید.

💡 نکته: اگر پوره نرم‌تر و یکدست‌تر می‌خواهید، از مخلوط‌کن یا غذاساز استفاده کنید.

ارزش غذایی هر وعده

انرژی: ۳۰ کالری

کربوهیدرات: ۷ گرم

پروتئین: ۱ گرم

چربی کل: ۰ گرم

چربی اشباع: ۰ گرم

چربی ترانس: ۰ گرم

کلسترول: ۰ میلی‌گرم

فیبر: ۲ گرم

فسفر: ۲۱ میلی‌گرم

پتاسیم: ۱۷۴ میلی‌گرم

سدیم: ۵۵ میلی‌گرم

کلسیم: ۲۵ میلی‌گرم

 برنامه غذایی نمونه

پتاسیم متعادل

روز چهارم

 صبحانه

۲۴۰ میلی‌لیتر ماست یونانی توت‌فرنگی

نصف فنجان گرانولای جو دوسر و عسل (Oats & Honey Granola)

نصف فنجان توت‌فرنگی تازه

۱۸۰ میلی‌لیتر آب کرن‌بری رژیمی

 ناهار

۲ عدد تورتیای سبوس‌دار کوچک (برای رپ)

باقی‌مانده مرغ تُرد با لیمو و سبزیجات معطر (از شام روز دوم)

کاهو و سس سالاد سزار

۳ برش گوجه‌فرنگی

۱ عدد هلو بزرگ

۳۰۰ میلی‌لیتر نوشابه رژیمی زنجبیلی

🍽️ شام

استیک بوربون گلایز (Bourbon Glazed Skirt Steak)

۱ فنجان سیبزمینی تنوری

۱ وعده زوکینی تفت داده شده (Zucchini Sauté)

۱ رول نان سبوس دار

۳۰۰ میلی لیتر چای بدون شکر

۱ فنجان انگور

نصف فنجان بیسکویت حیوانی (Animal Crackers)

🍷 میان وعده

۸ عدد کراکر سبوس دار

۳ قاشق غذاخوری هوموس

۱۲۰ میلی لیتر آب

📋 برنامه غذایی نمونه

پتاسیم متعادل

روز پنجم

🍳 صبحانه

۲ عدد تخم مرغ نیمرو

۳ قاشق غذاخوری قارچ تفت داده شده

۲ برش نان تست سبوس دار

۲ قاشق غذاخوری کره بادام (Almond Butter)

۱۸۰ میلی لیتر آب کرنبری رژیمی

🍽️ ناهار

برنج سرخ‌شده با تخم‌مرغ (Egg Fried Rice)

۱ عدد سینه مرغ کوچک بدون پوست

۱ فنجان طالبی عسلی خردشده (Honeydew)

۳۰۰ میلی‌لیتر چای بدون شکر

🍲 شام

گوشت خوک ریش‌ریش‌شده به سبک هاوایی (Hawaiian Style Slow Cooked Pulled Pork) در نان
سبوس‌دار

برگ‌های کولارد تفت‌داده‌شده (Collard Greens)

۱ فنجان پوره سیب‌زمینی

۳۰۰ میلی‌لیتر اسپریت زیرو (Sprite Zero)

۱۵۰ میلی‌لیتر ماست یونانی توت‌فرنگی

نصف فنجان گرانولای جو دوسر و عسل (Oats & Honey Granola)

🍪 میان‌وعده

۱ جعبه کوچک کشمش

نصف فنجان چوب‌شور بدون نمک (Pretzels)

۱۲۰ میلی‌لیتر آب

📋 برنامه غذایی نمونه

پتاسیم متعادل

روز ششم

🍳 صبحانه

۱ فنجان جو دوسر پخته

۲۸ گرم بادام برش‌خورده (حدود ۱ مشت)

۱ عدد هلو بزرگ

نصف فنجان پنیر کاتیج بدون نمک

۱۸۰ میلی‌لیتر چای بدون شکر

🥗 ناهار

برگر بوقلمون با فلفل هالاپینو و لیمو همراه با پنیر موزارلای دودی (Jalapeño Lime Turkey Burger with Smoked Mozzarella)

۳ برش آووکادو

۱۰ عدد پیاز حلقه‌ای سرخ‌شده

۳۰۰ میلی‌لیتر نوشابه رژیمی زنجبیلی

🍲 شام

فیله خوک با روکش سبزیجات معطر (Herb Crusted Pork Loin)

۱ عدد سیب‌زمینی متوسط پخته

۲ قاشق غذاخوری خامه ترش (Sour Cream)

پیازچه خردشده (Chives)

۴-۵ عدد مارچوبه

۵ عدد کراکر کم‌نمک ("Hint of Salt")

۳۰۰ میلی‌لیتر نوشابه رژیمی زنجبیلی

۴ ورق بیسکویت دارچینی گراهام

۱ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی طبیعی

🥨 میان‌وعده

نصف فنجان چوب‌شور بدون نمک (Pretzels)

۳ قاشق غذاخوری هوموس

۱۲۰ میلی‌لیتر آب

📋 برنامه غذایی نمونه

پتاسیم متعادل

روز هفتم

🕒 صبحانه

۲ عدد تخم مرغ همزده

۱ عدد بیگل سبوس دار

۱ عدد موز متوسط (حدود ۷ اینچ)

۱۸۰ میلی لیتر چای بدون شکر

🥗 ناهار

۱ فنجان کاسه کینوا و لوبیا سیاه به سبک تکس مکس (Tex-Mex Quinoa and Black Bean Bowl)

سه چهارم فنجان گوجه خردشده

۱.۵ فنجان پوره سیب (Applesauce)

۳۰۰ میلی لیتر آب

🍽️ شام

۱۱۳ گرم (۴ اونس) ماهی سالمون کبابی

ماکارونی و مارچوبه به سبک کاربونارا (Spaghetti & Asparagus Carbonara)

۱ رول نان سبوس دار

۳۰۰ میلی لیتر نوشابه رژیمی زنجبیلی

نصف فنجان بیسکویت حیوانی (Animal Crackers)

🍷 میان وعده

۱ فنجان غلات Rice Chex

۲۸ گرم بادام (حدود یک مشت)

۲۸ گرم کشمش

۱۲۰ میلی لیتر آب

