



VICTUS

Medical Nutrition Group

Rețete pentru Boli Renale (CKD)

20 Rețete Adaptate pentru
Boala Renală Cronică



Nemes Levente, Dietetician Înregistrat

IMPORTANT - CITIȚI CU ATENȚIE

Această carte de rețete a fost elaborată de Nemes Levente, Dietetician Înregistrat, în cadrul VICTUS Medical Nutrition Group, pentru a oferi sugestii practice de rețete adaptate persoanelor cu boală renală cronică (CKD).

Atenție importantă: Această publicație nu înlocuiește sfatul medical personalizat, evaluarea nutrițională individuală sau colaborarea directă cu un dietetician sau medic nefrolog. Fiecare pacient cu CKD prezintă nevoi specifice în funcție de stadiul bolii (1-5), rata de filtrare glomerulară (eGFR), nivelul de potasiu, fosfor, proteine urinare, medicamente administrate și alte comorbidități (diabet, hipertensiune, etc.).

Valorile nutriționale prezentate sunt aproximative și au fost calculate pe baza tabelelor standard de compoziție alimentară. Ele pot varia în funcție de proveniența ingredientelor, metoda de preparare și porțiile exacte consumate. Nu constitui un substitut pentru analizele de sânge periodice și ajustările prescrise de specialist.

Recomandare fermă: Înainte de a implementa orice modificare în regimul alimentar, consultați obligatoriu un dietetician cu experiență în nefrologie sau medicul curant. Monitorizarea regulată a parametrilor sanguini (creatinină, uree, potasiu, fosfor, calciu, hemoglobina, etc.) rămâne esențială.

Această carte este un instrument de suport educațional și nu își asumă responsabilitatea pentru decizii luate fără consult medical adecvat. Colaborarea cu un profesionist în nutriție este întotdeauna mai dezirabilă și recomandată.

— **Nemes Levente, Dietetician Înregistrat** —
VICTUS Medical Nutrition Group

Rețete pentru Boli Renale (CKD)

20 de rețete adaptate pentru boala renală cronică

Bine ați venit în colecția de rețete „Rețete pentru Boli Renale (CKD)” – o selecție atent concepută de 20 de preparate delicioase, echilibrate și adaptate nevoilor nutriționale ale persoanelor cu boală renală cronică.

Fiecare rețetă a fost dezvoltată respectând principiile fundamentale ale dietei renale:

- Conținut controlat de proteine (de obicei 0,6–0,8 g/kg corp/zi în stadiile avansate, ajustat individual)
- Sodiu redus (sub 2.000–2.300 mg/zi) – fără sare adăugată, folosind ierburi aromatice și citrice pentru savoare
- Potasiu moderat (evitând alimentele foarte bogate: banane, portocale, cartofi, spanac, roșii, nuci)
- Fosfor limitat (evitând brânzeturi, nuci, semințe, cereale integrale, băuturi carbogazoase)
- Calorii adecvate pentru menținerea greutății și a energiei

Ingredientele de bază folosite sunt: conopidă, varză, castraveți, morcov (în cantități moderate), mere roșii, căpșuni, afine, orez alb, piept de pui, pește alb, albușuri de ou, ulei de măsline, ierburi proaspete și scorțișoară.

Toate rețetele sunt fără sare adăugată și pun accent pe gustul natural al ingredientelor. Veți descoperi că preparatele sunt la fel de savuroase ca cele tradiționale, dar mult mai prietenoase cu rinichii dumneavoastră.

Fiecare rețetă include valori nutriționale aproximative per porție, calculate pentru a vă ajuta să planificați mesele în conformitate cu recomandările echipei medicale.

Vă dorim poftă bună și multă sănătate!

Nemes Levente

Dietetician Înregistrat | VICTUS Medical Nutrition Group

CUPRINS

Această carte conține 20 de rețete grupate pe categorii: mic dejun, supe, salate, feluri principale, garnituri, deserturi și snack-uri. Toate sunt adaptate pentru boala renală cronică.

Mic dejun

1. Fulgi de ovăz cu măr și scorțișoară
2. Porridge de orez cu fructe de pădure

Supă

3. Supă cremă de conopidă cu ierburi
4. Supă de varză cu morcov și pătrunjel

Salată

5. Salată crocantă de varză și morcov

Salată principală

6. Salată de orez cu pui la grătar și castraveți

Fel principal

7. Pui la cuptor cu orez și conopidă la abur
8. File de tilapia la abur cu fasole verde
9. Chifteluțe de curcan cu dovlecel și orez
11. Piept de pui fiert cu salată de castraveți
12. Pește alb la cuptor cu sos de ierburi și orez
19. Pui one-pot cu legume și orez

Mic dejun / Ușoară

10. Omletă din albușuri cu ardei verde și ceapă

Garnitură

13. Orez pilaf cu morcov, ceapă și pătrunjel
14. Piure de conopidă cu usturoi și ulei de măsline

Desert

15. Mere coapte cu scorțișoară
16. Budincă de orez cu vanilie

Desert / Mic dejun

17. Clătite ușoare cu umplutură de mere

Desert / Snack

18. Salată de fructe cu mere, pere și struguri

Snack

20. Biscuiți de ovăz cu măr și scorțișoară

REȚETE

Rețeta 1/20 • Mic dejun

Fulgi de ovăz cu măr și scorțișoară

Porții: 4 porții | Timp preparare: 15 minute

Ingrediente:

- 180 g fulgi de ovăz instant (fără adaos de sare)
- 2 mere roșii medii (≈300 g), curățate și cuburi mici
- 600 ml apă
- 1 linguriță scorțișoară măcinată
- 1 linguriță ulei de cocos (opțional)
- Miere după gust (max. 1 linguriță per porție)

Mod de preparare:

1. Fierbeți apa într-o cratiță. Adăugați fulgii de ovăz și gătiți la foc mic 5 minute, amestecând.
2. Adăugați cuburile de măr și scorțișoara. Continuați fierberea încă 5-7 minute până când merele se înmoaie ușor.
3. Opriți focul, adăugați uleiul de cocos dacă folosiți și amestecați.
4. Serviți cald în boluri. Presărați puțină scorțișoară deasupra.

Valori nutriționale (per porție)

Energie: 265 kcal | Proteine: 6.5 g | Potasiu: 195 mg

Fosfor: 115 mg | Sodiu: 12 mg

Notă: Alegeți mere roșii pentru conținut mai scăzut de potasiu. Evitați sare sau îndulcitori artificiali.

Rețeta 2/20 • Mic dejun

Porridge de orez cu fructe de pădure

Porții: 4 porții | Timp preparare: 20 minute

Ingrediente:

- 200 g orez alb cu bob lung
- 700 ml apă
- 150 g căpșuni proaspete (tocate)
- 100 g afine proaspete
- 1 linguriță extract de vanilie
- 1 linguriță miere (opțional)

Mod de preparare:

1. Clățiți orezul sub jet de apă rece. Fierbeți-l în apă la foc mic 15 minute, până devine cremos.
2. Adăugați vanilia și amestecați.
3. Împărțiți în boluri. Adăugați căpșunile și afinele deasupra.
4. Stropiți cu miere dacă doriți și serviți imediat.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 245 kcal | Proteine: 5 g | Potasiu: 165 mg****Fosfor: 95 mg | Sodiu: 8 mg**

Notă: Fructele de pădure sunt excelente pentru CKD – bogate în antioxidanți și cu potasiu moderat.

Rețeta 3/20 • Supă

Supă cremă de conopidă cu ierburi

Porții: 4 porții (250 ml) | Timp preparare: 25 minute

Ingrediente:

- 600 g conopidă proaspătă (flori)
- 1 ceapă medie, tocată mărunt
- 2 căței de usturoi
- 800 ml apă sau supă de legume fără sare
- 1 lingură ulei de măsline
- 1 linguriță cimbru uscat + pătrunjel proaspăt

Mod de preparare:

1. Încingeți uleiul într-o oală. Căliți ceapa și usturoiul 3 minute fără a se rumeni.
2. Adăugați conopida și apa. Fierbeți 15 minute până când conopida e foarte moale.
3. Pasați cu blenderul până obțineți o cremă fină. Adăugați cimbrul.
4. Serviți fierbinte, presărat cu pătrunjel proaspăt tocat.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 95 kcal | Proteine: 3.5 g | Potasiu: 185 mg****Fosfor: 75 mg | Sodiu: 25 mg**

Notă: Conopida este ideală pentru dietele renale – înlocuiește cartofii cu succes.

Rețeta 4/20 • Supă

Supă de varză cu morcov și pătrunjel

Porții: 4 porții (300 ml) | Timp preparare: 30 minute

Ingrediente:

- 400 g varză albă, tocată mărunt
- 2 morcovi medii (≈150 g), răzuiți
- 1 ceapă mică
- 1,2 litri apă
- 1 lingură ulei de măsline
- Pătrunjel proaspăt, cimbru, foi de dafin (1 buc)

Mod de preparare:

1. Căliți ceapa în ulei 2 minute. Adăugați morcovii și continuați 3 minute.
2. Adăugați varza, amestecați și turnați apa. Puneți dafinul și cimbrul.
3. Fierbeți la foc mic 20 minute. Scoateți dafinul.
4. Serviți cu pătrunjel proaspăt tocat deasupra.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 75 kcal | Proteine: 2 g | Potasiu: 210 mg****Fosfor: 55 mg | Sodiu: 30 mg**

Notă: Varza este foarte săracă în potasiu și fosfor – excelentă pentru CKD.

Rețeta 5/20 • Salată

Salată crocantă de varză și morcov

Porții: 4 porții | Timp preparare: 15 minute

Ingrediente:

- 300 g varză albă, tocată fin
- 2 morcovi mici (100 g), răzuiți
- 1/2 ceapă roșie mică, felii subțiri
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 lingură oțet de mere
- 1 linguriță semințe de chimen (opțional)
- Pătrunjel proaspăt

Mod de preparare:

1. Amestecați varza tocată cu morcovii și ceapa într-un bol mare.
2. Pregătiți dressing-ul: ulei de măsline + oțet + chimen + sare minimă (sau fără).
3. Turnați dressing-ul peste salată și amestecați bine.
4. Lăsați la frigider 10 minute. Serviți presărat cu pătrunjel.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 85 kcal | Proteine: 1.5 g | Potasiu: 175 mg****Fosfor: 45 mg | Sodiu: 20 mg**

Notă: Salată răcoritoare, ideală ca acompaniament la orice fel principal.

Rețeta 6/20 • Salatǎ principalǎ

Salatǎ de orez cu pui la grǎtar și castraveți

Porții: 4 porții | Timp preparare: 35 minute

Ingrediente:

- 250 g piept de pui, tăiat cuburi
- 200 g orez alb fiert (aprox. 80 g uscat)
- 2 castraveți medii, cuburi
- 1 ardei verde mic, cuburi
- 2 linguri ulei de mǎsline
- Suc de 1/2 lǎmâie, pǎtrunjel, cimbru

Mod de preparare:

1. Gătiți puiul la grǎtar sau tigaie antiaderentǎ fǎrǎ ulei, asezonat doar cu cimbru și piper (fǎrǎ sare).
2. Amestecați orezul fiert cu castraveții și ardeiul.
3. Adǎugați puiul tăiat cuburi. Turnați uleiul și sucul de lǎmâie.
4. Amestecați delicat și serviți la temperatura camerei.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 295 kcal | Proteine: 18 g | Potasiu: 245 mg****Fosfor: 145 mg | Sodiu: 55 mg**

Notǎ: Proteine moderate din pui. Castraveții au conținut foarte scǎzut de potasiu.

Rețeta 7/20 • Fel principal

Pui la cuptor cu orez și conopidă la abur

Porții: 4 porții | Timp preparare: 45 minute

Ingrediente:

- 500 g piept de pui, porții subțiri
- 250 g orez alb
- 400 g conopidă
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 linguriță rozmarin uscat, 1 linguriță usturoi pudră
- Pătrunjel proaspăt pentru servire

Mod de preparare:

1. Preîncălziți cuptorul la 180°C. Așezați puiul într-o tavă, ungeți cu ulei și presărați rozmarin + usturoi.
2. Coaceți 25 minute. Între timp, fierbeți orezul separat.
3. Aburiți conopida 8-10 minute până devine fragedă.
4. Serviți puiul cu orez și conopidă. Presărați pătrunjel.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 340 kcal | Proteine: 28 g | Potasiu: 285 mg****Fosfor: 165 mg | Sodiu: 70 mg**

Notă: Porție controlată de proteină. Conopida înlocuiește cartofii perfect.

Rețeta 8/20 • Fel principal

File de tilapia la abur cu fasole verde

Porții: 4 porții | Timp preparare: 25 minute

Ingrediente:

- 500 g file de tilapia (sau cod)
- 300 g fasole verde proaspătă
- 1 lămâie (doar zeama)
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 cățel usturoi tocat, pătrunjel, cimbru
- Piper proaspăt rășnit

Mod de preparare:

1. Așezați peștele în vaporizator. Presărați usturoi, cimbru și piper. Stropiți cu zeamă de lămâie.
2. Aburiți 10-12 minute până când peștele se desprinde ușor cu furculița.
3. Fierbeți fasolea verde 6-7 minute în apă clocotită. Scurgeți și stropiți cu ulei de măsline.
4. Serviți peștele cu fasolea verde și lămâie proaspătă.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 215 kcal | Proteine: 26 g | Potasiu: 265 mg****Fosfor: 155 mg | Sodiu: 65 mg**

Notă: Peștele alb este excelent pentru CKD - proteină de înaltă calitate, fosfor mai scăzut decât carnea roșie.

Rețeta 9/20 • Fel principal

Chifteluțe de curcan cu dovlecel și orez

Porții: 4 porții (8 chifteluțe) | Timp preparare: 40 minute

Ingrediente:

- 400 g carne de curcan măcinată (sân)
- 1 dovlecel mic (150 g), ras și scurs de apă
- 80 g orez fiert (aprox. 30 g uscat)
- 1 ou mic (sau 2 albușuri)
- 1 linguriță usturoi pudră, pătrunjel
- 2 linguri ulei de măsline pentru prăjit ușor

Mod de preparare:

1. Amestecați carnea de curcan cu dovlecelul ras, orezul fiert, oul și condimentele (fără sare).
2. Modelați 8 chifteluțe egale.
3. Prăjiți ușor în tigaie antiaderentă cu ulei de măsline 4-5 minute pe fiecare parte.
4. Sau coaceți la 180°C 20 minute. Serviți cu orez suplimentar sau salată.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 265 kcal | Proteine: 24 g | Potasiu: 235 mg****Fosfor: 155 mg | Sodiu: 60 mg**

Notă: Curcanul este mai sărac în fosfor decât carnea de vită. Dovlecelul adaugă volum fără potasiu excesiv.

Rețeta 10/20 • Mic dejun / Ușoară

Omletă din albușuri cu ardei verde și ceapă

Porții: 2 porții (sau 4 porții mici) | Timp preparare: 12 minute

Ingrediente:

- 6 albușuri de ou (sau 4 albușuri + 1 ou întreg)
- 1 ardei verde mic, felii subțiri
- 1/2 ceapă mică, felii
- 1 linguriță ulei de măsline
- Pătrunjel proaspăt, piper

Mod de preparare:

1. Bateți albușurile cu furculița până devin spumoase. Adăugați piper și pătrunjel.
2. Încingeți uleiul într-o tigaie antiaderentă. Căliți ardeiul și ceapa 2 minute.
3. Turnați albușurile bătute peste legume. Gătiți la foc mic 4-5 minute până se încheagă.
4. Întoarceți omleta sau împăturiți-o. Serviți imediat.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 145 kcal | Proteine: 14 g | Potasiu: 155 mg****Fosfor: 85 mg | Sodiu: 95 mg**

Notă: Albușurile au proteină pură cu fosfor foarte scăzut. Ideal pentru controlul fosforului.

Rețeta 11/20 • Fel principal

Piept de pui fiert cu salată de castraveți

Porții: 4 porții | Timp preparare: 30 minute

Ingrediente:

- 500 g piept de pui
- 2 castraveți medii, felii subțiri
- 1/2 ceapă roșie, felii
- 2 linguri ulei de măsline
- Suc de 1 lămâie, pătrunjel, cimbru
- 1 linguriță muștar Dijon (opțional, fără sare)

Mod de preparare:

1. Fierbeți puiul în apă cu cimbru și foi de dafin 20 minute. Scurgeți și lăsați să se răcească.
2. Tăiați puiul în felii subțiri.
3. Amestecați castraveții cu ceapa, uleiul, sucul de lămâie și muștarul.
4. Așezați felii de pui peste salată. Presărați pătrunjel proaspăt.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 225 kcal | Proteine: 27 g | Potasiu: 195 mg****Fosfor: 135 mg | Sodiu: 45 mg**

Notă: Metoda de fierbere reduce conținutul de potasiu din carne. Salata de castraveți e foarte răcoritoare.

Rețeta 12/20 • Fel principal

Pește alb la cuptor cu sos de ierburi și orez

Porții: 4 porții | Timp preparare: 30 minute

Ingrediente:

- 500 g file de cod sau tilapia
- 250 g orez alb fiert
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 lămâie (zeamă + coajă rasă)
- 1 linguriță rozmarin + 1 linguriță cimbru
- Pătrunjel proaspăt tocat

Mod de preparare:

1. Preîncălziți cuptorul la 190°C. Așezați peștele într-o tavă unsă cu ulei.
2. Amestecați uleiul cu zeama de lămâie, coaja rasă și ierburi. Turnați peste pește.
3. Coaceți 15-18 minute până când peștele e opac și se desprinde ușor.
4. Serviți cu orez fiert și lămâie proaspătă. Presărați pătrunjel.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 285 kcal | Proteine: 27 g | Potasiu: 275 mg****Fosfor: 160 mg | Sodiu: 70 mg**

Notă: Coacerea păstrează suculența fără a adăuga sodiu. Orezul alb este de bază în dietele renale.

Rețeta 13/20 • Garnitură

Orez pilaf cu morcov, ceapă și pătrunjel

Porții: 4 porții | Timp preparare: 25 minute

Ingrediente:

- 300 g orez alb cu bob lung
- 1 morcov mic, cuburi mici
- 1 ceapă mică, tocată fin
- 600 ml apă fierbinte
- 1 lingură ulei de măsline
- Pătrunjel proaspăt tocat, 1 frunză de dafin

Mod de preparare:

1. Încingeți uleiul într-o cratiță cu fund gros. Căliți ceapa și morcovul 3 minute.
2. Adăugați orezul și amestecați 1 minut până devine translucid.
3. Turnați apa fierbinte, adăugați dafinul. Acoperiți și fierbeți la foc mic 15 minute.
4. Opriti focul, lăsați 5 minute acoperit. Scoateți dafinul și presărați pătrunjel.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 235 kcal | Proteine: 4.5 g | Potasiu: 125 mg****Fosfor: 85 mg | Sodiu: 15 mg**

Notă: Garnitură versatilă care merge cu orice proteină. Morcovul în cantitate mică e acceptabil.

Rețeta 14/20 • Garnitură

Piure de conopidă cu usturoi și ulei de măsline

Porții: 4 porții | Timp preparare: 20 minute

Ingrediente:

- 600 g conopidă (flori)
- 2 căței de usturoi
- 2 linguri ulei de măsline extra virgin
- 50 ml lapte de migdale nedulce (sau apă)
- Pătrunjel proaspăt, piper

Mod de preparare:

1. Aburiți sau fierbeți conopida 12 minute până devine foarte moale.
2. Pasați cu blenderul împreună cu usturoiul, uleiul și laptele de migdale.
3. Ajustați consistența cu mai mult lichid dacă e nevoie. Asezonați cu piper.
4. Serviți cald, presărat cu pătrunjel tocat.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 105 kcal | Proteine: 3 g | Potasiu: 195 mg****Fosfor: 65 mg | Sodiu: 20 mg**

Notă: Excelent înlocuitor pentru piureul de cartofi – mult mai puțin potasiu și fosfor.

Rețeta 15/20 • Desert

Mere coapte cu scorțișoară

Porții: 4 porții | Timp preparare: 35 minute

Ingrediente:

- 4 mere roșii medii (≈600 g)
- 2 lingurițe scorțișoară măcinată
- 1 linguriță ulei de cocos (opțional)
- 1 linguriță miere (opțional, limitat)
- 50 ml apă

Mod de preparare:

1. Preîncălziți cuptorul la 180°C. Spălați merele și scoateți cotorul fără a le tăia complet.
2. Puneți merele într-o tavă. Presărați scorțișoară în interior și pe exterior.
3. Adăugați 1/2 linguriță ulei de cocos și miere în fiecare măr dacă folosiți.
4. Turnați apa în tavă. Coaceți 25-30 minute până când merele sunt fragede.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 115 kcal | Proteine: 0.5 g | Potasiu: 145 mg****Fosfor: 25 mg | Sodiu: 5 mg**

Notă: Desert natural, fără zahăr adăugat. Merele roșii au potasiu mai scăzut decât cele verzi.

Rețeta 16/20 • Desert

Budincă de orez cu vanilie

Porții: 4 porții | Timp preparare: 30 minute + răcire

Ingrediente:

- 120 g orez alb cu bob rotund
- 600 ml lapte de migdale nedulce
- 1 baton de vanilie (sau 1 linguriță extract)
- 1 linguriță amidon de porumb (opțional pentru consistență)
- 1 linguriță miere sau sirop de arțar (limitat)

Mod de preparare:

1. Clătiți orezul. Fierbeți-l în laptele de migdale cu batonul de vanilie 20 minute la foc mic.
2. Amestecați frecvent. Dacă doriți mai cremos, dizolvați amidonul în puțin lapte și adăugați.
3. Scoateți batonul de vanilie. Îndulciți cu miere după gust.
4. Turnați în boluri și lăsați la frigider minim 1 oră. Serviți rece.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 165 kcal | Proteine: 3 g | Potasiu: 85 mg****Fosfor: 55 mg | Sodiu: 35 mg**

Notă: Lapte de migdale are mult mai puțin fosfor decât laptele de vacă. Desert ușor și răcoritor.

Rețeta 17/20 • Desert / Mic dejun

Clătite ușoare cu umplutură de mere

Porții: 4 porții (8 clătite) | Timp preparare: 25 minute

Ingrediente:

- 150 g făină de orez (sau făină albă obișnuită)
- 2 albușuri + 1 ou întreg
- 250 ml lapte de migdale
- 1 linguriță ulei de măsline pentru tigaie
- 2 mere roșii, cuburi + 1 linguriță scorțișoară

Mod de preparare:

1. Amestecați făina cu ouăle și laptele de migdale până obțineți un aluat fluid (ca smântâna).
2. Încălziți tigaia antiaderentă, ungeți ușor cu ulei. Turnați câte o polonic de aluat.
3. Gătiți clătitele 2 minute pe fiecare parte. Țineți-le calde.
4. Între timp, fierbeți merele cuburi cu scorțișoară 5 minute. Umpleți clătitele și serviți.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 195 kcal | Proteine: 6 g | Potasiu: 135 mg****Fosfor: 75 mg | Sodiu: 45 mg**

Notă: Făina de orez este o alternativă bună la făina de grâu pentru varietate. Umplutura de mere e naturală.

Rețeta 18/20 • Desert / Snack

Salată de fructe cu mere, pere și struguri

Porții: 4 porții | Timp preparare: 10 minute

Ingrediente:

- 2 mere roșii, cuburi
- 2 pere medii, cuburi
- 150 g struguri albi fără sâmburi, înjumătățiți
- 1 linguriță suc de lămâie
- 1/2 linguriță scorțișoară (opțional)

Mod de preparare:

1. Spălați și tăiați fructele în cuburi egale.
2. Amestecați într-un bol cu sucul de lămâie (pentru a preveni oxidarea).
3. Presărați scorțișoară dacă doriți.
4. Serviți imediat sau păstrați la frigider maxim 4 ore.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 95 kcal | Proteine: 0.8 g | Potasiu: 175 mg****Fosfor: 30 mg | Sodiu: 5 mg**

Notă: Porții mici recomandate. Strugurii albi au potasiu mai scăzut decât bananele sau portocalele.

Rețeta 19/20 • Fel principal

Pui one-pot cu legume și orez

Porții: 4 porții | Timp preparare: 40 minute

Ingrediente:

- 500 g piept de pui, cuburi
- 250 g orez alb
- 200 g conopidă (flori mici)
- 100 g fasole verde
- 1 ceapă, 2 căței usturoi
- 1 lingură ulei de măsline, rozmarin, cimbru

Mod de preparare:

1. Căliți ceapa și usturoiul în ulei 2 minute. Adăugați puiul și rumeniți ușor 5 minute.
2. Adăugați orezul și amestecați 1 minut. Turnați 600 ml apă fierbinte.
3. Adăugați conopida, fasolea verde și ierburi. Acoperiți și fierbeți 18 minute la foc mic.
4. Opriti focul, lăsați 5 minute. Serviți direct din oală.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 335 kcal | Proteine: 29 g | Potasiu: 265 mg****Fosfor: 155 mg | Sodiu: 65 mg**

Notă: Rețetă completă, rapidă și economică. Toate ingredientele sunt prietenoase cu rinichii.

Rețeta 20/20 • Snack

Biscuiți de ovăz cu măr și scorțișoară

Porții: 12 biscuiți (3 per porție) | Timp preparare: 25 minute + coacere

Ingrediente:

- 120 g fulgi de ovăz
- 1 măr roșu ras (≈150 g)
- 1 ou (sau 2 albușuri)
- 1 linguriță scorțișoară
- 1 linguriță ulei de cocos topit
- 1 linguriță miere (opțional)

Mod de preparare:

1. Preîncălziți cuptorul la 170°C. Amestecați fulgii de ovăz cu mărul ras, oul, scorțișoara și uleiul.
2. Adăugați mierea dacă folosiți. Amestecați până obțineți un aluat lipicios.
3. Modelați 12 biscuiți pe o tavă cu hârtie de copt.
4. Coaceți 15-18 minute până devin aurii la margini. Lăsați să se răcească complet.

Valori nutriționale (per porție)**Energie: 85 kcal (per 3 biscuiți) | Proteine: 2.5 g | Potasiu: 95 mg****Fosfor: 55 mg | Sodiu: 15 mg**

Notă: Snack sănătos, fără zahăr rafinat. Porție recomandată: 3 biscuiți. Păstrați într-o cutie ermetică.

Mulțumiri & Note finale

Vă mulțumim că ați ales această colecție de rețete de la VICTUS Medical Nutrition Group. Sperăm că vă va fi de ajutor în gestionarea dietei pentru boala renală cronică.

Reamintim: Acest material este destinat exclusiv scopurilor educaționale. Nu înlocuiește consultația medicală sau nutrițională personalizată. Pentru rezultate optime și siguranță, colaborați întotdeauna cu un dietetician înregistrat și cu medicul nefrolog.

Monitorizați-vă regulat starea de sănătate, respectați tratamentul prescris și adoptați un stil de viață activ și echilibrat.

Pentru consultații nutriționale personalizate, programe de educație sau alte resurse, contactați echipa VICTUS Medical Nutrition Group.

© 2026 VICTUS Medical Nutrition Group

Toate drepturile rezervate. Reproducerea parțială sau integrală a acestui material fără acordul scris al autorului este interzisă.

Creat cu pasiune pentru sănătatea dumneavoastră de Nemes Levente, Dietetician Înregistrat.