

Rețete pentru boala renală cronică

20 de rețete fără sare adăugată, cu conținut controlat de proteine, potasiu și fosfor. Fiecare rețetă afișează valorile per porție — exact datele de care ai nevoie ca să îți planifici mesele împreună cu echipa medicală.

Nemes Levente
Dietetician-nutriționist autorizat
Victus Medical Nutrition Group
victusmed.ro

De ce contează alimentația în boala renală cronică

În boala renală cronică (CKD), rinichii filtrează tot mai greu produșii de metabolism și mineralele în exces. Alimentația devine astfel o parte din tratament, nu doar o recomandare generală: aportul de proteine, sodiu, potasiu și fosfor influențează direct cât de repede progresează boala și cât de bine te simți zi de zi.

Spre deosebire de alte diete, aici cantitatea contează la fel de mult ca alimentul, iar limitele diferă de la pacient la pacient. De aceea fiecare rețetă de mai jos afișează valorile nutriționale per porție — ca să le poți compara cu limitele stabilite de nefrolog sau de dieteticianul tău.

Principiile care stau la baza rețetelor

Proteine în cantitate controlată. În stadiile avansate, ținta uzuală este 0,6–0,8 g pe kilogram de greutate corporală pe zi, ajustată individual. Sursele alese sunt cele cu fosfor mai scăzut: piept de pui, pește alb, curcan și albuș de ou.

Sodiu redus, sub 2 000–2 300 mg pe zi. Niciuna dintre rețete nu conține sare adăugată. Gustul vine din ierburi aromatice, usturoi, lămâie, oțet de mere și scorțișoară.

Potasiu moderat. Evitate: banane, portocale, cartofi, spanac, roșii și nuci. Folosite în locul lor: conopidă, varză, castraveți, mere roșii, căpșuni și afine.

Fosfor limitat. Evitate: brânzeturile, nucile, semințele, cerealele integrale și băuturile carbogazoase, care conțin fosfor cu absorbție ridicată. Laptele de migdale înlocuiește laptele de vacă.

Calorii suficiente. Un aport caloric prea mic forțează organismul să folosească propriile proteine, ceea ce crește încărcătura azotată. Uleiul de măsline și orezul alb ajută la acoperirea necesarului fără mineralele în exces.

Tehnici de preparare care ajută. Fierberea legumelor în multă apă și fierberea cărnii reduc conținutul de potasiu. Coacerea și aburirea păstrează gustul fără sodiu adăugat.

Cuprins

Mic dejun

1. Fulgi de ovăz cu măr și scorțișoară · 15 min · 4 porții
2. Porridge de orez cu fructe de pădure · 20 min · 4 porții
10. Omletă din albușuri cu ardei verde și ceapă · 12 min · 2 porții

Supe

3. Supă cremă de conopidă cu ierburi · 25 min · 4 porții a 250 ml
4. Supă de varză cu morcov și pătrunjel · 30 min · 4 porții a 300 ml

Salate

5. Salată crocantă de varză și morcov · 15 min · 4 porții
6. Salată de orez cu pui la grătar și castraveți · 35 min · 4 porții

Feluri principale

- 7. Pui la cuptor cu orez și conopidă la abur · 45 min · 4 porții
- 8. File de tilapia la abur cu fasole verde · 25 min · 4 porții
- 9. Chifteluțe de curcan cu dovlecel și orez · 40 min · 4 porții (8 chifteluțe)
- 11. Piept de pui fiert cu salată de castraveți · 30 min · 4 porții
- 12. Pește alb la cuptor cu sos de ierburi și orez · 30 min · 4 porții
- 19. Pui one-pot cu legume și orez · 40 min · 4 porții

Garnituri

- 13. Orez pilaf cu morcov, ceapă și pătrunjel · 25 min · 4 porții
- 14. Piure de conopidă cu usturoi și ulei de măsline · 20 min · 4 porții

Deserturi și gustări

- 15. Mere coapte cu scorțișoară · 35 min · 4 porții
- 16. Budincă de orez cu vanilie · 30 min + răcire · 4 porții
- 17. Clătite ușoare cu umplutură de mere · 25 min · 4 porții (8 clătite)
- 18. Salată de fructe cu mere, pere și struguri · 10 min · 4 porții
- 20. Biscuiți de ovăz cu măr și scorțișoară · 25 min · 12 biscuiți (3 per porție)

Mic dejun

1. Fulgi de ovăz cu măr și scorțișoară

15 min	4 porții	265 kcal
--------	----------	----------

Proteine 6,5 g · Potasiu 195 mg · Fosfor 115 mg · Sodiu 12 mg

De ce e potrivită în CKD: Merele roșii au un conținut de potasiu mai scăzut decât cele verzi, iar scorțișoara oferă dulceață fără zahăr adăugat. Fără sare și fără îndulcitori artificiali.

INGREDIENTE

- 180 g fulgi de ovăz instant (fără sare adăugată)
- 2 mere roșii medii (≈300 g), curățate și tăiate 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 Fierbe apa într-o cratiță. Adaugă fulgii de ovăz și gătește la foc mic 5 minute, amestecând.
- 2 Adaugă cuburile de măr și scorțișoara. Continuă fierberea încă 5–7 minute, până când merele se înmoaie ușor.
- 3 Oprește focul, adaugă uleiul de cocos dacă îl folosești și amestecă.
- 4 Servește cald, în boluri, cu puțină scorțișoară presărată deasupra.

2. Porridge de orez cu fructe de pădure

20 min	4 porții	245 kcal
--------	----------	----------

Proteine 5 g · Potasiu 165 mg · Fosfor 95 mg · Sodiu 8 mg

De ce e potrivită în CKD: Fructele de pădure sunt printre cele mai potrivite fructe în CKD — bogate în antioxidanți, cu potasiu moderat. Orezul alb aduce energie fără fosforul cerealelor integrale.

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 Clătește orezul sub jet de apă rece. Fierbe-l în apă, la foc mic, 15 minute, până devine cremos.
- 2 Adaugă vanilia și amestecă.
- 3 Împarte în boluri și adaugă căpșunile și afinele deasupra.
- 4 Stropește cu miere dacă dorești și servește imediat.

10. Omletă din albușuri cu ardei verde și ceapă

12 min	2 porții	145 kcal
--------	----------	----------

Proteine 14 g · Potasiu 155 mg · Fosfor 85 mg · Sodiu 95 mg

De ce e potrivită în CKD: Albușurile sunt proteină aproape pură, cu fosfor foarte scăzut — una dintre cele mai bune surse când fosforul trebuie ținut sub control.

INGREDIENTE

- 6 albușuri de ou (sau 4 albușuri + 1 ou întreg)
- 1 ardei verde mic, felii subțiri
- ½ ceapă mică, felii
- 1 linguriță ulei de măsline
- Pătrunjel proaspăt, piper

MOD DE PREPARARE

- 1 Bate albușurile cu furculița până devin spumoase. Adaugă piper și pătrunjel.
- 2 Încinge uleiul într-o tigaie antiaderentă. Călește ardeiul și ceapa 2 minute.
- 3 Toarnă albușurile bătute peste legume. Gătește la foc mic 4-5 minute, până se încheagă.
- 4 Întoarce omleta sau împăturește-o și servește imediat.

Supă

3. Supă cremă de conopidă cu ierburi

25 min	4 porții a 250 ml	95 kcal
--------	-------------------	---------

Proteine 3,5 g · Potasiu 185 mg · Fosfor 75 mg · Sodiu 25 mg

De ce e potrivită în CKD: Conopida este alimentul-cheie al dietei renale: înlocuiește cartoful cu un conținut mult mai mic de potasiu, păstrând textura cremoasă.

INGREDIENTE

- 600 g conopidă proaspătă (buchete)
- 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 și pătrunjel proaspăt

MOD DE PREPARARE

- 1 Încinge uleiul într-o oală. Călește ceapa și usturoiul 3 minute, fără să se rumenească.
- 2 Adaugă conopida și apa. Fierbe 15 minute, până când conopida devine foarte moale.
- 3 Pasează cu blenderul până obții o cremă fină. Adaugă cimbrul.
- 4 Servește fierbinte, presărat cu pătrunjel proaspăt tocat.

4. Supă de varză cu morcov și pătrunjel

30 min	4 porții a 300 ml	75 kcal
--------	-------------------	---------

Proteine 2 g · Potasiu 210 mg · Fosfor 55 mg · Sodiu 30 mg

De ce e potrivită în CKD: Varza este foarte săracă atât în potasiu, cât și în fosfor — una dintre puținele legume care pot fi consumate mai relaxat în CKD.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Călește ceapa în ulei 2 minute. Adaugă morcovii și continuă încă 3 minute.
- 2 Adaugă varza, amestecă și toarnă apa. Pune dafinul și cimbrul.
- 3 Fierbe la foc mic 20 de minute, apoi scoate dafinul.
- 4 Servește cu pătrunjel proaspăt tocat deasupra.

Salate

5. Salată crocantă de varză și morcov

15 min	4 porții	85 kcal
--------	----------	---------

Proteine 1,5 g · Potasiu 175 mg · Fosfor 45 mg · Sodiu 20 mg

De ce e potrivită în CKD: Un acompaniament răcoritor cu valori mici la toate cele trei minerale de urmărit. Oțetul de mere și chimenul înlocuiesc complet sarea.

INGREDIENTE

- 300 g varză albă, tocată fin
- 2 morcovi mici (100 g), răzuiți
- ½ 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 Amestecă varza tocată cu morcovii și ceapa într-un bol mare.
- 2 Pregătește dressingul: ulei de măsline, oțet și chimen, fără sare.
- 3 Toarnă dressingul peste salată și amestecă bine.
- 4 Lasă la frigider 10 minute și servește presărat cu pătrunjel.

6. Salată de orez cu pui la grătar și castraveți

35 min

4 porții

295 kcal

Proteine 18 g · Potasiu 245 mg · Fosfor 145 mg · Sodiu 55 mg

De ce e potrivită în CKD: Porție moderată de proteină din pui, iar castraveții au unul dintre cele mai scăzute conținuturi de potasiu dintre toate legumele.

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 măsline
- Suc de ½ lămâie, pătrunjel, cimbru

MOD DE PREPARARE

- 1 Gătește puiul la grătar sau în tigaie antiaderentă, aseasonat doar cu cimbru și piper, fără sare.
- 2 Amestecă orezul fiert cu castraveții și ardeiul.
- 3 Adaugă puiul tăiat cuburi. Toarnă uleiul și sucul de lămâie.
- 4 Amestecă delicat și servește la temperatura camerei.

Feluri principale

7. Pui la cuptor cu orez și conopidă la abur

45 min

4 porții

340 kcal

Proteine 28 g · Potasiu 285 mg · Fosfor 165 mg · Sodiu 70 mg

De ce e potrivită în CKD: Porție controlată de proteină, cu conopida în locul cartofilor. Rozmarinul și usturoiul pudră asigură gustul fără niciun gram de sare.

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 Preîncălzește cuptorul la 180 °C. Așază puiul într-o tavă, unge cu ulei și presară rozmarin și usturoi.
- 2 Coace 25 de minute. Între timp, fierbe orezul separat.
- 3 Aburește conopida 8-10 minute, până devine fragedă.
- 4 Servește puiul cu orez și conopidă, presărat cu pătrunjel.

8. File de tilapia la abur cu fasole verde

25 min

4 porții

215 kcal

Proteine 26 g · Potasiu 265 mg · Fosfor 155 mg · Sodiu 65 mg

De ce e potrivită în CKD: Peștele alb oferă proteină de înaltă calitate cu fosfor mai scăzut decât carnea roșie. Aburirea nu adaugă sodiu și păstrează suculența.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Așază peștele în aburitor. Presară usturoi, cimbru și piper, apoi stropește cu zeamă de lămâie.
- 2 Aburește 10–12 minute, până când peștele se desprinde ușor cu furculița.
- 3 Fierbe fasolea verde 6–7 minute în apă clocotită. Scurge și stropește cu ulei de măsline.
- 4 Servește peștele cu fasolea verde și lămâie proaspătă.

9. Chifteluțe de curcan cu dovlecel și orez

40 min

4 porții (8 chifteluțe)

265 kcal

Proteine 24 g · Potasiu 235 mg · Fosfor 155 mg · Sodiu 60 mg

De ce e potrivită în CKD: Curcanul are mai puțin fosfor decât carnea de vită, iar dovlecelul adaugă volum și suculență fără potasiu în exces.

INGREDIENTE

- 400 g carne de curcan tocată (piept)
- 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

MOD DE PREPARARE

- 1 Amestecă carnea de curcan cu dovlecelul ras, orezul fiert, oul și condimentele, fără sare.
- 2 Modelează 8 chifteluțe egale.
- 3 Prăjește ușor în tigaie antiaderentă cu ulei de măsline, 4–5 minute pe fiecare parte.
- 4 Alternativ, coace la 180 °C timp de 20 de minute. Servește cu orez sau salată.

11. Piept de pui fiert cu salată de castraveți

30 min

4 porții

225 kcal

Proteine 27 g · Potasiu 195 mg · Fosfor 135 mg · Sodiu 45 mg

De ce e potrivită în CKD: Fierberea cărnii reduce o parte din potasiul pe care îl conține — un truc util când valorile din analize sunt la limită.

INGREDIENTE

- 500 g piept de pui
- 2 castraveți medii, felii subțiri
- ½ 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 Fierbe puiul în apă cu cimbru și foi de dafin, 20 de minute. Scurge și lasă să se răcească.
- 2 Taie puiul în felii subțiri.
- 3 Amestecă castraveții cu ceapa, uleiul, suc de lămâie și muștarul.
- 4 Așază feliile de pui peste salată și presară pătrunjel proaspăt.

12. Pește alb la cuptor cu sos de ierburi și orez

30 min

4 porții

285 kcal

Proteine 27 g · Potasiu 275 mg · Fosfor 160 mg · Sodiu 70 mg

De ce e potrivită în CKD: Coacerea păstrează suculența fără sodiu adăugat, iar coaja de lămâie și ierburile compensează complet lipsa sării.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Preîncălzește cuptorul la 190 °C. Așază peștele într-o tavă unsă cu ulei.
- 2 Amestecă uleiul cu zeama de lămâie, coaja rasă și ierburile. Toarnă peste pește.
- 3 Coace 15–18 minute, până când peștele devine opac și se desprinde ușor.
- 4 Servește cu orez fiert și lămâie proaspătă, presărat cu pătrunjel.

19. Pui one-pot cu legume și orez

40 min

4 porții

335 kcal

Proteine 29 g · Potasiu 265 mg · Fosfor 155 mg · Sodiu 65 mg

De ce e potrivită în CKD: O masă completă într-o singură oală, cu ingrediente toate prietenoase cu rinichii. Rapidă și economică pentru zilele aglomerate.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Călește ceapa și usturoiul în ulei 2 minute. Adaugă puiul și rumenește-l ușor 5 minute.
- 2 Adaugă orezul și amestecă 1 minut. Toarnă 600 ml apă fierbinte.
- 3 Adaugă conopida, fasolea verde și ierburile. Acoperă și fierbe 18 minute la foc mic.
- 4 Oprește focul și lasă acoperit 5 minute. Servește direct din oală.

Garnituri

13. Orez pilaf cu morcov, ceapă și pătrunjel

25 min

4 porții

235 kcal

Proteine 4,5 g · Potasiu 125 mg · Fosfor 85 mg · Sodiu 15 mg

De ce e potrivită în CKD: Cea mai mică valoare de potasiu din toată colecția. O garnitură versatilă care merge cu orice sursă de proteină.

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 Încinge uleiul într-o cratiță cu fund gros. Călește ceapa și morcovul 3 minute.
- 2 Adaugă orezul și amestecă 1 minut, până devine translucid.
- 3 Toarnă apa fierbinte și adaugă dafinul. Acoperă și fierbe la foc mic 15 minute.
- 4 Oprește focul și lasă acoperit 5 minute. Scoate dafinul și presară pătrunjel.

14. Piure de conopidă cu usturoi și ulei de măsline

20 min

4 porții

105 kcal

Proteine 3 g · Potasiu 195 mg · Fosfor 65 mg · Sodiu 20 mg

De ce e potrivită în CKD: Înlocuitorul ideal pentru piureul de cartofi: mult mai puțin potasiu și fosfor, cu aceeași textură cremoasă. Laptele de migdale evită fosforul din lactate.

INGREDIENTE

- 600 g conopidă (buchete)
- 2 căței de usturoi
- 2 linguri ulei de măsline extravirgin
- 50 ml lapte de migdale neîndulcit (sau apă)
- Pătrunjel proaspăt, piper

MOD DE PREPARARE

- 1 Aburește sau fierbe conopida 12 minute, până devine foarte moale.
- 2 Pasează cu blenderul împreună cu usturoiul, uleiul și laptele de migdale.
- 3 Ajustează consistența cu mai mult lichid dacă e nevoie. Asezonează cu piper.
- 4 Servește cald, presărat cu pătrunjel tocat.

Deserturi și gustări

15. Mere coapte cu scorțișoară

35 min	4 porții	115 kcal
--------	----------	----------

Proteine 0,5 g · Potasiu 145 mg · Fosfor 25 mg · Sodiu 5 mg

De ce e potrivită în CKD: Desert natural, fără zahăr adăugat, cu doar 25 mg fosfor per porție. Merele roșii au potasiu mai scăzut decât cele verzi.

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 Preîncălzește cuptorul la 180 °C. Spală merele și scoate cotorul fără a le tăia complet.
- 2 Pune merele într-o tavă și presară scorțișoară în interior și pe exterior.
- 3 Adaugă ½ linguriță ulei de cocos și miere în fiecare măr, dacă folosești.
- 4 Toarnă apa în tavă și coace 25–30 de minute, până când merele sunt fragede.

16. Budincă de orez cu vanilie

30 min + răcire	4 porții	165 kcal
-----------------	----------	----------

Proteine 3 g · Potasiu 85 mg · Fosfor 55 mg · Sodiu 35 mg

De ce e potrivită în CKD: Doar 85 mg de potasiu per porție. Laptele de migdale conține mult mai puțin fosfor decât laptele de vacă — o înlocuire simplă cu impact real.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Clătește orezul. Fierbe-l în laptele de migdale, cu batonul de vanilie, 20 de minute la foc mic.
- 2 Amestecă frecvent. Pentru o consistență mai cremoasă, dizolvă amidonul în puțin lapte și adaugă-l.
- 3 Scoate batonul de vanilie și îndulcește cu miere după gust.
- 4 Toarnă în boluri și lasă la frigider minimum 1 oră. Servește rece.

17. Clătite ușoare cu umplutură de mere

25 min	4 porții (8 clătite)	195 kcal
--------	----------------------	----------

Proteine 6 g · Potasiu 135 mg · Fosfor 75 mg · Sodiu 45 mg

De ce e potrivită în CKD: Făina de orez aduce varietate fără fosforul din făina integrală, iar umplutura de mere este îndulcită natural.

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, și 1 linguriță scorțișoară

MOD DE PREPARARE

- 1 Amestecă făina cu ouăle și laptele de migdale până obții un aluat fluid, ca smântâna.
- 2 Încălzește tigaia antiaderentă și unge-o ușor cu ulei. Toarnă câte un polonic de aluat.
- 3 Gătește clătitele 2 minute pe fiecare parte și ține-le calde.
- 4 Între timp, fierbe cuburile de măr cu scorțișoara 5 minute. Uplete clătitele și servește.

18. Salată de fructe cu mere, pere și struguri

10 min	4 porții	95 kcal
--------	----------	---------

Proteine 0,8 g · Potasiu 175 mg · Fosfor 30 mg · Sodiu 5 mg

De ce e potrivită în CKD: Strugurii albi, merele și perele au potasiu mai scăzut decât bananele sau portocalele. Porțiile mici rămân importante chiar și cu fructele permise.

INGREDIENTE

- 2 mere roșii, cuburi
- 2 pere medii, cuburi
- 150 g struguri albi fără sâmburi, înjumătățiți
- 1 linguriță suc de lămâie
- ½ linguriță scorțișoară (opțional)

MOD DE PREPARARE

- 1 Spală și taie fructele în cuburi egale.
- 2 Amestecă într-un bol cu sucul de lămâie, ca să nu se oxideze.
- 3 Presară scorțișoară dacă dorești.
- 4 Servește imediat sau păstrează la frigider maximum 4 ore.

20. Biscuiți de ovăz cu măr și scorțișoară

25 min	12 biscuiți (3 per porție)	85 kcal
--------	----------------------------	---------

Proteine 2,5 g · Potasiu 95 mg · Fosfor 55 mg · Sodiu 15 mg

De ce e potrivită în CKD: O gustare fără zahăr rafinat, cu valori mici la toate mineralele de urmărit. Porția recomandată este de 3 biscuiți.

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 Preîncălzește cuptorul la 170 °C. Amestecă fulgii de ovăz cu mărul ras, oul, scorțișoara și uleiul.
- 2 Adaugă mierea dacă o folosești. Amestecă până obții un aluat lipicios.
- 3 Modelează 12 biscuiți pe o tavă cu hârtie de copt.
- 4 Coace 15–18 minute, până devin aurii la margini. Lasă să se răcească complet.

Întrebări frecvente despre dieta în boala renală cronică

Sunt aceste rețete potrivite pentru orice stadiu de CKD?

Nu automat. Recomandările diferă semnificativ între stadiile 1-2, stadiile 3-4 și dializă. Un pacient dializat, de exemplu, are nevoie de MAI multe proteine, nu de mai puține. Rețetele respectă principiile generale ale dietei renale, dar limitele tale de potasiu, fosfor și proteine se stabilesc pe baza analizelor și a eGFR-ului, împreună cu nefrologul.

De ce trebuie limitate potasiul și fosforul?

Rinichii sănătoși elimină excesul prin urină. Când filtrarea scade, potasiul se acumulează în sânge și poate provoca tulburări grave de ritm cardiac, iar fosforul în exces extrage calciu din oase și favorizează calcificările vasculare. Ambele sunt adesea asimptomatice până când valorile devin periculoase — de aceea analizele periodice sunt esențiale.

Cum reduc potasiul din legume?

Prin fierbere în volum mare de apă, pe care o arunci apoi. Taie legumele în bucăți mici, fierbe-le în apă multă, scurge și, dacă e nevoie, repetă. Metoda poate reduce potasiul cu 30-50%. Conopida, varza și castraveții au oricum un conținut scăzut și nu necesită acest tratament.

Pot folosi înlocuitori de sare?

În general nu, și acesta este unul dintre cele mai periculoase obiceiuri în CKD. Majoritatea produselor „fără sodiu” de pe piață înlocuiesc sodiul cu clorură de potasiu — exact mineralul pe care trebuie să îl limitezi. Citește întotdeauna eticheta și întreabă medicul înainte de a folosi orice substitut.

De ce se folosește orez alb și nu integral?

Este una dintre puținele situații în care varianta rafinată este preferabilă. Cerealele integrale conțin considerabil mai mult fosfor și potasiu decât cele rafinate. În dieta renală, orezul alb și pâinea albă sunt de multe ori alegerea mai potrivită — inversul recomandărilor pentru populația generală.

Vrei un plan personalizat?

Rețetele din acest ghid sunt generale. Pentru un plan adaptat analizelor, vârstei și obiectivelor tale, programează o consultație.

Contact

Victus Medical Nutrition Group
Nemes Levente
Dietetician-nutriționist autorizat

victusmed.ro
victus@victusmed.ro
0740 645 785
Bulevardul 1 Decembrie 1918 nr. 92, ap. 1/A, Târgu Mureș

Informații importante

Informațiile din această pagină au scop strict educațional și informativ. Nu înlocuiesc consultația medicală, evaluarea nutrițională individuală sau colaborarea cu medicul nefrolog. Valorile nutriționale sunt aproximative și pot varia în funcție de proveniența ingredientelor și de porțiile exacte. Nu modifica regimul alimentar sau tratamentul fără acordul medicului curant. Monitorizarea periodică a analizelor (creatinină, uree, potasiu, fosfor, calciu, hemoglobină) rămâne esențială.

© 2026 Victus Medical Nutrition Group · victusmed.ro