

PAKISTAN KIDNEY CENTRE

SAVE KIDNEYS LIVES

گردے اور غذا

Improving Life For Kidney Patients

Eat More Often

(یہ خوراک اکثر استعمال کریں)







(یہ خوراک کم استعمال کریں) (نمک) سوڈیئم کا کم استعمال کریں 120 ملی گرام سے کم



کم پوٹاشیم والی غذا استعمال کریں



کم فاسفورس والی غذا استعمال کریں

Restrict

(اس خوراک سے پرہیز کریں)

Food with high levels of purine, seafood, poultry and meat



ذیادہ فاسفورس والی غذا سے پرہیز کریں





CONTACT Info:

www.pkc.com.pk
info@pkc.com.pk

0992-402171 / 0992-402220
0348-5945110

مریض کے لئے ایک دن کا مثالی مینیو

(مندرجہ زیل میں سے کوئی سا ایک مینیو منتخب کریں)

ناشتہ

مینیو 1

ایک چمچ آئل میں بنا ہوا ایک کباب یا ایک انڈے کی سفیدی + دو عدد ڈبل روٹی کے سلائس یا اس کے برابر سٹارچ + کوئی سا ایک پھل مقدار کے مطابق + چکنائی 1.5 گرام تک اور ایک پیالی چائے چینی کے بغیر

مینیو 2

ایک چپاتی + ایک کباب یا ایک انڈے کی سفیدی ایک چمچ آئل میں بنا ہوا + آدھا کپ دہی اور ایک سیب یا 8-10 دانے اسٹرابری + ایک کپ چائے آدھا چمچ چینی یا شہد کے ساتھ

مینیو 3

آدھا کپ کارن فلیک + آدھا گلاس دودھ + ایک کباب یا ایک انڈے کی سفیدی ایک چمچ آئل میں بنا ہوا + کوئی سا ایک پھل مقدار کے مطابق

دوپہر کا کھانا

مینیو 1

دو چپاتیاں ایک بڑی بوٹی چھوٹا گوشت مچھلی یا مرغ کی + چکنائی 1.5 گرام تک (3 گرام سٹارچ) + کوئی سا ایک پھل مقدار کے مطابق + (113 گرام یا 4 اونس) کوئی سی بھی سبزی مقدار کے مطابق سلاد مقدار کے مطابق

مینیو 2

دو چپاتیاں ایک بڑی بوٹی مچھلی کی یا ایک کوارٹر پلیٹ چاول یا ایک پلیٹ سپگیٹی نوڈلز + چکنائی 1.5 گرام تک (3 گرام سٹارچ) + فروٹ سیلڈ کھیرا، سلاد کے پتے، سیب، اسٹرابری کی بنی ہوئی + سلاد مقدار کے متابق

مینیو 3

1/4 پروٹین +1/4 کاربوہائڈریٹ (جس میں ایک بڑی بوٹی مرغ کی، پاستا، چاول اور آلو کے چپس شامل ہیں) + (113 گرام یا 4 اونس) بغیر سٹارچ کے سبزیاں ایک 1/2 پلیٹ جس میں بند گوبھی، پھول گوبھی، سلاد کے پتے، ٹماٹر، گاجر اور مٹر شامل ہیں + کوئی سا ایک پھل مقدار کے مطابق + سلاد مقدار کے مطابق

رات کا کھانا

مینیو 1

(56.6 گرام یا 2 اونس) ایک بڑی بوٹی گوشت کی ایک کوارٹر پلیٹ چاول یا ایک پلیٹ سپگیٹی نوڈلز + (113 گرام یا 4 اونس) کوئی سی بھی سبزی مقدار کے مطابق + کوئی سا ایک پھل مقدار کے مطابق + آدھا کپ کسٹرڈ

مینیو 2

(56.6 گرام یا 2 اونس) دو چپاتیاں ایک بڑی بوٹی گوشت مچھلی یا مرغی کی یا ایک پلیٹ سپگیٹی نوڈلز + (113 گرام یا 4 اونس) کوئی سی بھی سبزی مقدار کے مطابق + کوئی سا ایک پھل مقدار کے مطابق + آدھا کپ فرنی

مینیو 3

(56.6 گرام یا 2 اونس) دو چپاتیاں مچھلی یا مرغی سالن کے ساتھ + (113 گرام یا 4 اونس) کوئی سی بھی سبزی مقدار کے مطابق + کوئی سا ایک پھل مقدار کے مطابق + آدھا کپ کھیر