



Marko Obrovnik

## **PREHRANA BOLESNIKA S KRONIČNOM BOLEŠČU BUBREGA**

Uz pravilnu prehranu možemo značajno usporiti tijek kronične bolesti bubrega i održavati dobro osjećanje. Bubrežne dijete su različite, ovisno o funkcioniranju bubrega i stupnju kronične bolesti bubrega, zato se također odgovarajuća prehrana tijekom bolesti stalno mijenja.

Uravnotežena prehrana kod kronične bolesti bubrega sastoji se od odgovarajućeg odnosa:

- ugljikohidrata
- bjelančevina i
- masnoća

Također je važan unos kalorija , minerala , vitamina i tekućine .

## Ugljikohidrati

Ugljikohidrati su glavni izvor energije i biljnog su podrijetla. Dijelimo ih na jednostavne i složene. **Jednostavne** ugljikohidrate organizam koristiti u cijelosti (glukoza) , a složeni se djelomično razgrađuju i upijaju se iz crijeva. U **složene** ugljikohidrate pripadaju, primjerice, škrob, celuloza i pektin. Nalaze se u kruhu, riži, tjestenini, škrobu povrća, žitarica i mahunarki. Jednostavni ugljikohidrati nalaze se u voću, mlijeku, mliječnim proizvodima i povrću, kao i u prerađenim i rafiniranim šećerima (slatkiši, med, stolni šećer, bezalkoholna pića). Kako ugljikohidrati također sadržavaju minerale, njihov izbor mora biti individualno prilagođen stupnju kronične bolesti bubrega.

## Bjelančevine

Bjelančevine su sastavni dio svih tjelesnih tkiva, u svim stanicama organizma čovjeka i jako su potrebne za život. Bjelančevine imaju važnu ulogu u izgradnji mišića, obnavljanju tkiva i obrani organizma. Izvanredno su važne za normalno funkcioniranje tijela, u „posebnim“ kao što je bubrežna bolest, pa je optimalno doziranje kvalitetne hrane s bjelančevinama jedan od najvažnijih faktora za usporavanje bolesti bubrega.

## Vrste bjelančevina

Bjelančevine mogu biti životinjskog ili biljnog podrijetla. Bjelančevinje **životinjskog podrijetla** imaju višu biološku vrijednost. Nalaze se u mesu, peradi, ribama, jajima, mlijeku i mliječnim proizvodima. To su bjelančevine koje tijelo najlakše koristi. Važno je da svaki dan jedemo dovoljno kvalitetnih bjelančevina. Bjelančevine biljnog podrijetla imaju nešto nižu biološku vrijednost i nalaze se u žitaricama ( kruh, brašno, sve vrste kaša....) i povrću. Unatoč nižoj biološkoj vrijednosti i bjelančevine biljnog podrijetla su isto tako važne za svakodnevnu prehranu.

## Koliko bjelančevina treba pojesti

Preporučena dnevna količina bjelančevina koje treba jesti u hrani ovisi o stupnju bolesti bubrega. Kod uznapredovalog stupnja bolesti bubrega savjetujemo ograničenje unosa bjelančevina. S primjerenim manjim unosom bjelančevina, pozitivno utječemo na održavanje funkcioniranja bubrega. Kod premalog unosa bjelančevina i kalorija u hrani dolazi do opasnosti od gubljenja mišićne mase i pothranjenosti, a posljedice toga su da se osjećamo lošije, manja snaga, veća osjetljivost na infekcije, sporiji oporavak od infekcija i ozljeda te veća smrtnost.

## Masti

Masti se sastoje od masnih kiselina koje mogu biti zasićene i nezasićene. **Zasićene** masne kiseline se nalaze u hrani životinjskog i biljnog podrijetla. Kod biljnog podrijetla ima ih najviše u kokosu i palminom ulju. **Nezasićene** masne kiseline su manje štetne. Nalaze se u uljima biljnog podrijetla, npr. u maslinovom, suncokretovom i sojinom ulju. Općenito razlikujemo zasićene od nezasićenih masnih kiselina po tome da su zasićene („slabe“) kod sobne temperature tvrde, nezasićene („dobre“) su pak tekuće. Korisne su također nezasićene masne kiseline omega 3 koje se nalaze u morskoj hrani, a naročito u masnim ribama. Ribe općenito imaju manje zasićenih masnih kiselina od mesa.

## Štetne masti

Kolesterol je slična tvar mastima u hrani životinjskog podrijetla. Dio kolesterola dobivamo unosom hrane, a dio ga se stvara u jetri. Masti (kolesterol i trigliceridi) se prenose u krvotoku u obliku lipoproteina. To su okrugle čestice s plaštom iz bjelančevina (proteina), a u unutrašnjosti se nalaze kolesterol i trigliceridi. Glede sadržaja kolesterola i triglicerida razlikujemo HDL kolesterol (zaštitni kolesterol) i LDL kolesterol koji pospješuje nastanak ateroskleroze i s tim bolesti srca i žila. I trigliceridi pospješuju nastanak ateroskleroze. Kod bolesnih bubrega posebno se javljaju nepravilnosti u sastavu masti u krvi. Povećani nivo masnoća u krvi, posebno kolesterola, pospješuje slabljenje bubrežne funkcije. Prva radnja koja slijedi je dijeta. Osnovno pravilo je izbjegavanje životinjskih masti i zamjena masti životinjskog podrijetla s biljnim. Također je potrebno smanjivanje tjelesne težine kod debelih ljudi i redovita tjelesna aktivnost. Ako su usprkos tim radnjama i dalje masnoće u krvi povišene iznad preporučenih vrijednosti, potrebno je uzimati lijekove.

## **Kalorije**

Pomoću kalorija ( ili kilokalorijama, kraće kcal) mjerimo energetska vrijednost hrane. Ako jedemo previše kalorija , debljamo se jer se prevelika energija nakupi u tijelu kao mast. Novija jedinica za energiju u hrani je joul (J) ( 1 kalorija = 4,2 J). Koliko je energije u svakom obroku , odlučuje sastav obroka odnosno količina ugljikohidrata, bjelančevina i masti. Jedan gram ugljikohidrata i jedan gram bjelančevina imaju po 4 kcal, jedan gram masti ima 9 kcal.

Tijelo treba energiju za svakodnevne tjelesne aktivnosti, za održavanje normalne tjelesne težine i za održavanje mišićne mase. Ako nema dovoljnog unosa kalorija, počinjemo mršaviti i gubiti mišićnu masu što dovodi do pothranjenosti sa svim navedenim posljedicama. Ima više uzroka za manji unos kalorija kod bubrežnih bolesnika. Ponekad su to loše dijete, izbjegavanje neke hrane koja je „zabranjena“ za bubrežne bolesnike , odnosno količinski ograničena, mogući krivac za manji unos kalorija je također slabiji apetit jkoi je prisutan kod bolesnika s unapređovalom bolešću bubrega.

## **Koliko kalorija treba unesti hranom**

Pravilno planiranje dnevnih obroka osigurava pravilan unos kalorija. Koliko nam je potrebno kalorija ovisi o starosti, spola i tjelesne aktivnosti. Dnevna potreba je obično od 30 do 35 kcal po kilogramu idealne tjelesne težine.

Kod svih zdravih ljudi, a posebno kod ljudi s kroničnom bolešću poželjna je idealna tjelesna težina, a ne pothranjenost ili debljost. Debljina znači dodatno opterećenje za bubrege te zbog toga i pospješeno slabljenje funkcioniranja bubrega. U slučaju prekomjerne težine treba pažljivo planirati ograničenje kalorija u prehrani, tako da organizam dobije prikladnu količinu bjelančevina, minerala i vitamina te da postignemo željenu tjelesnu težinu.

## **Ključni minerali u prehrani kod bolesnika s kroničnom bolešću bubrega**

Mineralne tvari na temelju kojih se prilagođava prehrana bolesnika s kroničnom bolešću bubrega su natrij, kalcij, fosfati i kalij.

## **Zašto treba ograničiti unos soli kod prehrane**

Natrij je sastavni dio kuhinjske soli ( natrijev klorid) i važni mineral koji utječe na ravnotežu vode u tijelu. Bolest bubrega dovodi do prekomjernog zadržavanja natrija u tijelu, a posljedica čega je i prekomjerno zadržavanje vode u tijelu, što dovodi do povišenog krvnog tlaka i otekline. Prevelik unos natrija sa solima poništava učinak lijekova za snižavanje krvnog tlaka ili za izlučivanje vode iz tijela. Zato kod bolesnika s kroničnom bolešću bubrega preporučujemo čim manji unos soli – dnevna količina soli ne bi trebala biti veća od 3 ili 4 grama ( ili 1,2 – 1,5 grama natrija). U praksi to znači jesti što manje slane hrane. Već jedna kriška industrijskog kruha naime sadržava 1 gram soli.

Manje količine natrija se nalaze u prirodnoj i neprerađenoj hrani, a veće količine se nalaze u Industrijskoj prerađenoj hrani. **Puno natrija** se nalazi u jelima koja su o konzervama, industrijski pripremljeni obroci, prerađeno i konzervirano meso (hrenovke, kobase, salame, špek, slanina,,,), sirevi, juhe iz vrećica odnosno kocke za juhu, industrijski pripremljeni umaci i neke mješavine začina, slane grickalice, umjetna sladila, konzervansi, prašak za pecivo.... Zbog „skrivenih“ soli preporučujemo da kod kupovine redovito provjerite sadržaj natrija u hrani.

Preporučujemo da za poboljšanje okusa jela umjesto soli koristite biljke i začine. S malo spretnosti i kombinacijom začina bit će jela također ukusna i plemenita, sa svim gurmanskim užicima. Za nekoliko tjedana nakon prestanka soljenja, osjetiti će te manje slanu hranu kao uobičajeno slanu jer ste se navikli na manji unos soli.

### **Zašto su važni fosfati i kalcij**

Fosfati i kalcij pomažu održavati zdrave kosti. Važnu ulogu za ravnotežu kalcija i fosfata imaju bubrezi. Kod slabijeg funkcioniranja bubrega smanjuje se izlučivanje fosfata pomoću urina što dovodi do povećanja koncentracije fosfata u krvi. Posljedica toga je manjak koncentracije kalcija u krvi, povećanje razine paratireodnog hormona što pospješuje smanjenje kalcija u kostima te kao posljedicu bolest kostiju. Velike koncentracije fosfata u krvi se vežu s kalcijem u kalcijev fosfat koji se taloži u žilama, srcu, zglobove i kožu, što dovodi do oštećenja srca i drugih organa, slabu prokrvljenost, bolesti kostiju i svrbljenje kože.

Za spriječavanje bolesti kostiju i taloženja kalcija u stijenke žila potrebno je kod uznapredovale bolesti bubrega smanjiti unos fosfata u hrani. **Puno fosfata** sadržavaju mliječni proizvodi, meso, ribe, jaja, mahunarke (grašak, grah, soja, leća, bob), orasi, punozrnata jela, čokolada, pića kao pivo, kakao, kokak kola i tamna pića.

Ako sama dijeta za uspješno balansiranje fosfata ne zadovoljava, liječnik će pripisati lijekove koji vežu fosfate. Te lijekove uzimati po preporuci liječnika i to prije jela te ne uzimati s ostalim lijekovima, tako da iz hrane vežu fosfate koji se izlučuju u stolici. Važno je znati da su vezači fosfata samo dodatna pomoć te da je pravilna prehrana osnovica za spriječavanje povećane vrijednosti fosfata u krvi.

Koliko smanjiti fosfate u krvi ovisi o stupnju bubrežne bolesti i vrijednosti fosfata u krvi. Ako je koncentracija fosfata u serumu normalna, provodimo samo dijetu s manjim unosom bjelanlevina.

## Zašto je važan kalij

Kalij je mineral koji se brine za normalni rad srca, mišića i živaca. Kod kroničnih bubrežnih bolesnika su različiti zahtjevi glede kalija u prehrani. Kod nekih se zahtijeva ograničenje kalija u prehrani, a kod nekih se kalij mora dodavati. Isto ovisi o stupnju bolesti bubrega i lijekova koji se uzimaju. Lijekovi mogu utjecati na zadržavanje kalija u tijelu ili povećavati njegovu izlučivanje. Važno je da ima taman kalija u krvi. Ne smije ga biti niti premalo ni previše jer povećanje ili manjak kalija može dovesti do poteškoća. Važno je dosljedno poštivati upute liječnika i dijetetika. Kod početnog stupnja bubrežne bolesti nije potrebno ograničenje kalija, a kod napredne bubrežne bolesti nastaje povećana koncentracija kalija ( hiperkaliemija) i uzrokuje dosta poteškoća. Naročito kod bolesnika sa šećernom bolešću koji imaju kroničnu bubrežnu bolest je veća opasnost od povećane koncentracije kalija u krvi. Hiperkaliemija se prvo manifestira kao trnci oko usta, kod jačih oblika oslabljenost i paraliza, a lako i uzrokuje zastoj srca. Zato treba biti posebno oprezan kod nadzora kalija u prehrani.

Kalij se nalazi kod većine jela najviše u voću i povrću, mesu i mlijeku. Teškoće nastaju ako takvu hranu konzumiramo u većim količinama, a posebno ako jedemo puno voća i povrća. **Posebno** puno kalija sadržavaju čokolade, banane, crni i crveni ribizl, dinja, grožđe, marelice, kivi, kostanj, artičoka, blitva, karfiol, koraba, krumpir, špinat, rabarbara i klice. Također i ostale vrste voća i povrća sadržavaju mnogo kalija kao i voćni i sokovi od povrća.

Hranu možemo tako pripremati da s pravilnom pripremom povrća (npr. krumpira) smanjujemo sadržaj kalija. Povrće narežemo na manje komadiće i namočimo u vodi koju nakon nekog vremena bacimo. Sadržaj kalija u povrću prilično smanjim ako povrće kuhamo u većoj količini vode koju nakon kuhanja bacimo.

## Koliko tekućine može popiti bolesnik s kroničnom bolešću bubrega

Voda je nužno potrebna za život. U tijelo je unosimo pićem, također se stvara u tijelu kod redovitog metabolizma. Preko kože, disanja i preko stolice dnevno izlučujemo od 1,5 – 1 litru vode. Voda koju tako gubimo nazivamo neprimjećeni gubitak vode. Ostalu vodu izlučuju bubrezi u obliku urina (voda koja uđe ili nastane u tijelu se kod zdravog čovjeka također izluči). Zato zdravi čovjek treba piti toliko da bi izlučio 1,5 – 2 litre mokraće dnevno. Kod nekih bubrežnih bolesnika (npr. nefrotski sindrom ili uznapredovala kronična bolest bubrega) može tekućina ostati u tijelu. Piće je kod takvih bolesnika ovisno o količini urina i ne obratno. Kod prekomjernog pića se kod takvih bolesnika ne može povećati uriniranje jer bolesni bubrezi ne mogu izlučiti urin i zato se skuplja u tijelu. Javljaju se otekline te se brzo povećava tjelesna težina, povećava se krvni tlak, javlja se teško disanje kod naprezanja ili u mirovanju. Bolesnici s bolešću bubrega često koriste lijekove koji povećavaju uriniranje (diuretici). U hrani i piću možemo konzumirati 0,5 litre vode više od količine koju izlučimo u jednom danu.

Ograničenje tekućine ne vrijedi za sve bubrežne bolesnike. Kod nekih kao npr. bubrežni kamenci ili infekcija mokraćnih puteva, savjetujemo da bolesnik pije više tekućine no što je uobičajeno, da se razrijedi mokraćna i smanji mogućnost infekcije. Ako imaju istovremeno još i uznapredovalu kroničnu bolest bubrega ili srčanu bolest, što bi dovelo do zadržavanja vode, piće treba ograničiti.

### **Kojih se uputa za dijetu treba najviše pridržavati**

Kod kronične bolesti bubrega se prehrana obzirom na tijek bolesti postupno mijenja i dopunjava. Obzirom na stupanj bolesti bubrega i nalaza analiza krvi savjetuje se također i prikladna prehrana. Bez oklijevanja se treba pridržavati dijeta s ograničavanjem natrija (soli), bjelančevina i masnoća. Ostale vrste dijeta (s manje fosfata i manje kalija) dolaze u obzir kod uznapredovale kronične bolesti bubrega, kada se u krvi poveća koncentracija fosfata i/ili kalija. Prehrana bolesnika s naprednom kroničnom bolesti bubrega ne spada u tradicionalni pojam zdrave prehrane jer moramo često ograničiti unos hrane kao što je voće, povrće, punozrnata jela, koja uvrštavamo u zdravu hranu.

### **Kako možete sudjelovati kod savjetovanja o prehrani**

Liječnik ili dijetetičar će vam savjetovati prikladnu prehranu ovisno o stupnju bolesti bubrega. Za točan plan prehrane je također potrebno sudjelovanje bolesnika. Za lakše prilagođavanje vašeg prehrambenog uzorka sa preporučenom prehranom za bubrežne bolesnike poželjno je da sve bilježite ono što pojedete tijekom dana te da prehrambeni dnevnik ponese sa sobom kod pregleda. Na osnovu vašeg uobičajenog prehrambenog uzorka lakše će moći vam savjetovati koja jela treba izbaciti ili ih zamijeniti drugima ili nešto ograničiti ili dodati .....



**Dijetetičar** koji ima posebno znanje za propisivanje dijete m koju trebate. ože bez sudjelovanja bolesnika sastaviti jelovnik s primjerenom količinom sve hrane. Međutim. Takav jelovnik nije prilagođen vašim prehrabnim navikama i već je unaprijed osuđen na neuspjeh , te je zbog toga važno sudjelovanje između bolesnika i dijetetičarom.

## **Zašto je potreban dnevnik o prehrani**

Za pravilno savjetovanje bolesnika o adekvatnoj dijetalnoj prehrani, molimo da kod posjeta nefrološkoj ambulanti sa seбом ponesete prehrabni dnevnik. U njemu trebaju biti podaci o tjelesnoj težini i detaljan dnevnik veše cjelodnevnne ptrehrane. Dnevnik preporučujemo pisati približno 14 dana ( zaključno sa oba završetka tjedna), posebno za svaki dan ( dane označiti datumom). Pomoću tako skupljenih podataka imamo pregled u vaš uzorak prehrane. Iz dobivenih podataka će mo izračunati vaš energetski unos te unos pojedinih prehrabnih elemenata koji nas zanimaju ( fosfati, kalij), bjelančevine , ugljikohidrati, masti, sol i tekućine). Bez tih podataka ne možemo vam točno izraditi plan prehrane koji je za vas primjeren.

Kod pisanja prehrabnog dnevnika , zanima nas sve što pojedete tijekom dana. Svi bilježite detaljno i količinski. Količine možete izraziti težinski ili priručnim mjerama, npr. tri žlice riže ili pola šalice riže. Također nas zanima koju rižu jedete, da li je neoguljena ili bijela polirana riža. Također nas zanima kod kruha, koliko komada punozrnatoga, crnoga ili bijeloga itd.

Navedite također tekućinu koju pijete tijekom dana. Prije svega nas zanima što pijete i koliko. Pokučajte razdvojiti sokove od nektara i da li je čaj zašečeren ili nije.

Ne zaboravite na među obroke iako nisu količinski važni, kao npr. tri piškote s maslacem s popodnevnom kavom.

Često ljudi jedu raznovrsne dodatke prehrani , kupljene u trgovini ili ljekarni. I to nas zanima. Time često unosimo velike količine kalija ili drugih elemenata koje nadziremo planom dijete.

Također nas iz dnevnika zanima vaša tjelesna težina. Zbog bolesti je potrebno redovito vaganje. Kada je potrebno za liječenje, treba se vagati svaki dan i to uvijek u isto vrijeme ( npr. nakon jutarnje toalete) , kada ste uvijek isto odjeveni ( npr. u donjem rublju). Kada zabilježite težinu , navesti uz kg vrijeme i datum vaganja.

Kod pisanja prehrabnog dnevnika vrijedi pravilo detaljnosti i dosljednosti jer će mo tako lakše za vas prilagoditi prikladnu prehranu.



<b>Jelo 100 gr</b>	<b>Fosfati (mg)</b>	<b>Kalij (mg)</b>	<b>Jelo 100 gr</b>	<b>Fosfati (mg)</b>	<b>Kalij (mg)</b>
Ananas	10	160	Krumpir	40	444
Avokado	40	286	Krastavci	25	143
Banane	28	364	Matovilac	50	444
Borovnice	10	67	Klice	71	500
Breskve	20	267	Paprika	25	210
Trešnje	20	286	Rajčica	21	286
Smokve	33	286	Poriluk	43	308
Grožđe,bijelo	22	250	Cikla	33	308
Grožđe, crno	16	333	Repa	28	250
Kruške	10	133	Rabarbara	21	444
Jabuke	8	125	Špinat	71	800
Jagode	25	160	Zelena salata	67	400
Kaki	20	250	Zelje	36	286
Kivi	71	400	Zelje, kinesko	45	250
Ogrozd	20	200	Zelje, crveno	33	333
Limun	20	160	Grah	200	1250
Lubenica	8	125	Jaje, žumanjak	500	121
Maline	40	222	Kaša, heljdina	167	235
Mandarine	20	160	Kaša, ječmena	250	121
Marellice	22	333	Kaša, prosena	333	333
Dinje	30	333	Pahuljice zobene	400	333
Nektarine	20	200	Sjemenke, buča	1250	800
Narandje	25	200	Govedina	167	333
Ribizl, crveni	33	286	Junetina	167	364
Ribizl, crni	50	400	Konjetina	200	308
Ringlo	28	250	Pile bez kože	143	250
Kupine	25	222	Puran	200	286
Šljive	16	200	Svinjetina	167	286
Višnje	20	200	Teletina	200	333
Artičoka	133	400	Zec	222	364
Šparoga	62	200	Jaje	222	143
Blitva	40	400	Jaje, bjelanjak	33	154
Brokoli	67	333	Lignje , svježe	143	267
Buča	67	210	Lignja, smrznuta	250	143
Karfiol	45	364	Oslić	200	308
Luk	30	143	Mlijeko 1,6 % m.m.	100	150
Grah, zeleni	50	286	Kruh,kukuruzni	77	85
Grašak, mladi	100	333	Krih, bijeli,neslani	100	100
Patliđan	12	200	Knedle, marelica	67	222
Koraba, žuta	20	200	Brašno tip 500	133	133
Koraba zelena	62	500	Riža	100	111
Mrkva	21	222	Tjestenina	154	222
Kukuruza, kuhana	50	143	Griz,pšenični	111	182

<b>Jelo 100 gr</b>	<b>Masti (gr)</b>	<b>Kolesterol (mg)</b>	<b>Energetska vrijednost (kcal)</b>
Mlijeko 3,5 % m.m.	3,5	13	66
Mlijeko 1,5 % m.m.	1,5	6	48
Mlijeko 0,1 % m.m.	0,1	1	35
Kiselo mlijeko 3,5 % m.m.	3,5	13	65
Jogurt 3,5 % m.m.	3,5	13	65
Jogurt 1,5 % m.m.	1,5	6	48
Kefir 3,5 % m.m.	3,5	13	65
Kefir 1,5 % m.m.	1,5	6	48
Slatko vrhnje 30% m.m.	30	90	293
Kiselo vrhnje 40 % m.m.	40	117	392
Kiselo vrhnje 10% m.m.	10	37	122
Skuta, 40% suhe tvari	10,3	31	148
Skuta, 20 % suhe tvari	5	18	103
Skuta, 0,2% masti	0,2	1	72
Sir edamer 45% suhe tvari	25,4	59	343
Sir ementaler 45 % s.tvari	30	70	407
Sir gauda 50% s.tvari	29,6	69	374
Sir parmezan 35% s,tvari	26	61	403
Sir mozarela	19,8	46	269
Jaje, 1 kom.	6,2	230	84
Žumanjak 19 gr.	6,1	230	68
Bjelanjak 33 gr.	0,1	0	16
Maslac	82,5	230	748
Margarin	80	0	720
Biljno ulje	99,9	0	899
Pastrva potočna	2,7	56	102
Losos	13,6	35	202
Škarpina	3,6	38	105
Sardela	5,2	45	127
Sardina u ulju	24,4	120	302
Oslić	2,5	60	102
Tuna	7,2	80	182

<b>Jelo 100 gr</b>	<b>Masti (gr)</b>	<b>Kolesterol (mg)</b>	<b>Energetska vrijednost (kcal)</b>
Tuna u ulju	20,9	32	303
Tuna u vlastitom soku	1,7	32	95
Pile, pečeno	9,6	75	168
Pileća prsa bez kože	1	45	109
Pileće bedro bez kože	6,5	84	113
Pureća prsa bez kože	1	45	105
Pureće bedro s kožom	12,5	80	236
Teletina, but	8	65	193
Teletina, prsa	6,3	70	131
Teleći file	1,4	60	95
Goveđi file	4	50	121
Govedina, bedro	3,2	50	129
Miješano mljeveno meso	10	65	179
Tatarski biftek, goveđi	2,6	50	112
Svinjska kračica, prednja	10,8	65	179
Svinjetina, pisanica	2	55	106
Zec	3	65	116
Srna, but	1,3	60	106
Srce, perad	5,3	170	124
Srce, teleće	5,1	130	118
Srce, svinjsko	2,1	115	87
Jetra, perad	4,7	550	136
Jetra, teleća	4,1	360	124
Jetra, svinjska	4,5	340	133
Krvavice	24,3	64	275
Hrenovke	26	65	285
Mortadela	32,8	90	366
Salama, kuhana šunka	4,7	85	126
Šunkarica	23,6	77	267
Pašteta, jetra guske	14,5	164	210
Jetrena pašteta	28,1	137	314

## Prehrambeni dnevnik

Ime i prezime : \_\_\_\_\_

Datum : \_\_\_\_\_

Doručak : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Opaske :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dop. užina : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ručak : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Popod.užina: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Večera : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ostale važne napomene :

