

LLEGUMS I CEREALS

Galetes 30 gr	4,5 cc
Pa blanc 100 gr	17,5 cc
Pa integral 100 gr	19 cc
Per 200gr d'aliment cuit:	
Cigrons	120 cc
Pasta al dente	128 cc
Mongetes blanques	138 cc
Pèsols cuits	140 cc
Llenties	144 cc
Pasta tova	146 cc
Arròs calent	146 cc

CARNIS I PEIX

Pernil curat	29 cc
Pernil dolç 50 gr	32,5 cc
Truita	43,8 cc
Ou sencer	45 cc
Costella de porc a la brasa	55 cc
Salsitxa / botifarra	58 cc
Bistec planxa vedella	66,2 cc
Cuixa de xai al forn	73,7 cc
Pollastre planxa	81,2 cc
Marisc cru 100 gr	85 cc
Salmó fumat	88,5 cc
Lluç fregit	91,5 cc
Sardines oli	93 cc
Llenguado forn	109,5 cc



SISTEMES RENALS

Av. Rovira Roure, 44
25006 LLEIDA
tel. 973 24 77 76

consells de cuina



Si en té necessitat, glopegi aigua però no se l'empassi.
Serveixi els plats a temperatura ambient.
Cuini, preferentment, a la planxa o al vapor.
Cogui la pasta i les verdures al dente.
Sopa i caldo: poc i espès.
Un bon control dels líquids que pren al llarg del dia i de tots els àpats, l'ajudaran a sentir-se millor i a tolerar de manera més fàcil qualsevol tractament de diàlisi.

Restem a la seva disposició per a qualsevol dubte.

Horari d'atenció:
de dilluns a dissabte, de 7 h a les 23 h.

contingut d'aigua dels principals aliments



introducció

Conèixer la quantitat d'aigua que consumeix cada dia és important per a vostè.

Gairebé tots els aliments contenen aigua no apreciable a simple vista. Conèixer el contingut de cada aliment l'ajudarà a elaborar una dieta més adequada i a sentir-se millor.

La quantitat d'aigua que vostè pot prendre diàriament és:

Orina de 24 h + 500 cc d'aigua

LÀCTICS

Formatge semisec (30 g)	12 cc
Gelat de vainilla (125 g)	61 cc
Arròs amb llet (125 g)	70 cc
Formatge fresc (100 g)	80 cc
logurt sencer (125 g)	88 cc
1/2 vas llet sencera	88 cc
1/2 vas llet descremada	91 cc

FRUITES

Per 125 g d'aliment cru i net:

Plàtan	81,2 cc
Abocat	91,2 cc
Cireres	101,2 cc
Raïm	101,2 cc
Meló	102,5 cc
Kiwi	103,7 cc
Poma crua	105 cc
Pera	105 cc
Prunes	106,2 cc
Mandarina	107,5 cc
Pinya	108,7 cc
Taronja	108,7 cc
Gerd	108,7 cc
Síndria	115 cc
Llimona sencera	111,2 cc
Maduixes	115 cc



VERDURES

Per 200 g d'aliment net :

Cogombret (50 g)	30,5 cc
Patates fregides	76 cc
Patates bullides	154 cc
Mongetes verdes cuites	160 cc
Salsa de tomata	168 cc
Pastanaga	176 cc
Bròquil	180 cc
Espinacs	180 cc
Bolets	182 cc
Albergínia cuita	184 cc
Espàrrecs	184 cc
Col cuita	188 cc
Tomata	188 cc
Pebrot	190 cc
Enciam	192 cc
Cogombre	192 cc
Olives (50 gr)	40 cc
1 ceba crua petita	182 cc