

KAS YRA KALIS?

Tai yra mineralas būtinas daugeliui organizmo funkcijų. Asmenims, sergantiems lėtine inkstų liga, kalio koncentracija kraujyje gali būti padidėjusi. Dėl šios priežasties **kalio kiekis maiste turi būti atidžiai kontroliuojamas.**

KUR JO RANDAMA?

Kalio yra randama daugelyje maisto rūšių ir patiekalų, ypač vaisiai, daržovės ir perdirbtas maistas gausus kalio.

Maisto etiketėse kalis žymimas raide “**K**”.

Kalio kiekis maiste priklauso nuo maisto rūšies.



Jei aš sergu lėtine inkstų liga ir kalio koncentracija mano kraujyje yra padidėjusi (>5,5mmol/l),

KĄ AŠ TURĖČIAU DARYTI SU SAVO MITYBA?

1

Aptarti su dietologu ir paprašyti **ADAPTUOTI** Jūsų mitybą pagal Jūsų individualius poreikius. Jei tai neįmanoma, čia pateikta informacija padės pasirinkti ką valgyti, o ko ne.

2

Svarbu visiškai nepašalinti visų **SVEIKŲ KALIO TURINČIŲ PRODUKTŲ**. Kalbant apie SVEIKĄ MAIŠTĄ:

a Pakeiskite daug kalio turinčių vaisių ir daržovių, mažiau turinčiais. Kiekiai yra individualūs, bet 3 porcijos mažai kalio turinčių vaisių ir 2 porcijos šviežių daržovių per dieną, įprastai yra gerai toleruojami, net ir turint aukštesnę kalio koncentraciją.

b Daržovių ir ankštinių kultūrų **virimo ypatumai** aprašyti kitame lankstinuke.

c **Konservuoti vaisiai ir daržovės gali turėti kalio priedų.** Geriau rinktis šviežius produktus. Tačiau, jei jau vartojate konservuotus produktus, prieš tai juos nuplaukite vandeniu.

d **Visi riešutai** turi daug kalio. Jei Jūsų kalio koncentracija padidėjusi, **geriau jų vengti.**

3

VENGTI PERDIRBTO PARUOŠTO MAISTO IR GĖRIMŲ.



Jei aš sergu lėtine inkstų liga ir mano kalio koncentracija kraujyje yra normali,

KĄ AŠ TURĖČIAU DARYTI?

1

PERDIRBTI PRODUKTAI TURĖTŲ BŪTI VENGTINI net ir esant normaliai kalio koncentracijai kraujyje.

2

Jei Jūsų glomerulų filtracijos greitis yra mažesnis nei 15 ml/min/1.73 m², ir Jums netaikomos hemodializės procedūros, laikykitės tokių pačių rekomendacijų, kaip esant aukštai kalio koncentracijai kraujyje.

3

Pirmenybę teikti **MAŽAI KALIO TURINTIEMS VAISIAMS IR DARŽOVĖMS**. Virimo procedūra sumažina kalio kiekį.

AR YRA KITŲ PRODUKTŲ TURINČIŲ KALIO?

Kiti daug kalio turintys produktai yra **šokoladas, pieno produktai, tirpi kava ir pieno milteliai**. Jei kalio koncentracija didelė – venkite jų.

LABAI SVARBU!

Nenaudokite druskos pakaitalų, turinčių KCl (kalio chlorido). Šios druskos skiriamos aukštą kraujospūdį turintiems asmenims, bet esant lėtinei inkstų ligai – vengtinis.

Karambola yra vienintelis **draudžiamas** maisto produktas pacientams **su lėtine inkstų liga** ir taip yra ne vien dėl kalio kiekio, bet dėl vaisiujie esančio neurotoksino, kurio negali išvalyti dializės aparatas. Karambolos vartojimas, lėtine inkstų liga sergantiems pacientams gali sukelti traukulius, komą ar net būti mirtinu.



MAISTAS

SVEIKAS

kalio turintys produktai yra **DARŽOVĖS, ANKŠTINĖS KULTŪROS, RIEŠUTAI, PILNO GRŪDO GAMINIAI**. Minėtuose produktuose kalio yra natūraliai. Šie sveiki kalio turintys produktai turi maistingų medžiagų ir naudingų skaidulų, reikalingų mūsų organizmui.

NESVEIKAS

kalio turintys produktai yra papildomai apdoroti produktai su kalio **PRIEMAIŠOMIS**. Šie kalio priedai natūraliai produktuose nėra randami, ir kalio koncentraciją organizme gali padidinti labiau nei sveiki kalio turintys produktai.

PERDIRBTAS MAISTAS yra iš anksto paruoštas maistas, kurį perkame prekybos centruose.

Jis dažniausiai savyje turi daug druskos, riebalų bei kalio ir fosforo priedų. Pavyzdžiai: **UŽKANDŽIAI** (bulvių traškučiai ir kt.), **APDOROTA MĖSA** (kumpis, dešrelės, rūkyti produktai), **PIENO GĖRIMAI, SULTYS, ELEKTROLITŲ PRISOTINTI GĖRIMAI** (sportui ir kt.). Vynas taip pat savyje turi kalio papildų.

14

Kalio turinčių priedų, dedamų į maistą ir gėrimus, nėra pažymėti ant maisto produktų etikečių. **PERDIRBTAS MAISTAS yra slaptas kalio šaltinis.**

Mažai kalio turintys vaisiai ir daržovės (<200 mg K/porcijoje)

VAISIAI

- 1 persimonas
- 1 griežinėlis ananaso
- 1 obuolys
- ½ mango
- 1 kriaušė
- 1 persikas
- 1 šviežia slyva
- 10 mažų braškių
- 1 puodelis mėlynių
- 1 puodelis aviečių
- ½ puodelio gervuogių
- 40ml citrinų sulčių
- 1 mandarinas/klementinas

ŠVIEŽIOS DARŽOVĖS

- 5 salotos lapai
- 1 puodelis rėžiukų
- 1 puodelis pjaustytų agurkų
- 5 ridikai
- 1 itališkas pomidoras
- ½ morkos

Daug kalio turintys vaisiai ir daržovės (> 200 mg K/porcijoje)

VAISIAI

- 1 **bananas**
- 1 griežinėlis meliono
- 1 grižinėlis arbūzo
- 1 apelsinas
- 1 greifruktas
- 1 **kivis**
- ½ **avokado**
- Kokoso pienas** iš vieno vaisiaus
- 1 puodelis papajos
- 10 vynuogių
- 1 puodelis vyšnių
- 3 pasiflorai

ŠVIEŽIOS DARŽOVĖS

- 1 puodelis lapinio (KALE) kopūsto
- ½ puodelio burokų
- 1 puodelis brokolių

Nutrient source: USDA (United States Department of Agriculture) Food Composition Tables.

Vaisiai/daržovės pažymėtos raudonai pasižymi aukšta kalio koncentracija ir turėtų būti vengiami.



KALIS



REKOMENDUOJA



www.era-online.org



A collaboration between ERN and the ERA Cookbook



AR NATRIS IR DRUSKA YRA TAS PATS?

NE.

KUR JO RANDAMA

NATRIS yra mineralas, kurio, natūraliai yra kai kuriuose maisto produktuose.

DRUSKA yra „natrio chloridas“ (NaCl) ir yra dažniausiai maiste naudojama druska: 1 g druskos turi 0,4 g natrio.



Maisto produktų etiketėse, druska ir yra vadinama kaip druska arba **NaCl**.

Kiek natrio mūsų organizmui reikia kasdien? Mūsų organizmui per dieną reikia tik 1–2 g natrio, tačiau mes paprastai suvartojame apie 10 g per dieną. Taigi mes rekomenduojame sumažinti natrio suvartojimą iki 2 g per dieną, tai atitinka 5 g druskos per dieną.



Jeį sergate lėtine inkstų liga, ar turėtumėte rinktis maistą su sumažintu druskos kiekiu?

TAIP. TURIME JUMS PASIŪLYMŲ:

1

Vengti **PERDIRBTO MAISTO**.

a

Tai produktai, kuriuos perkame jau paruoštus valgyti. Šie maisto produktai **turi labai daug druskos, nors ir neatrodo sūrūs.**

b

Valgykite daugiau šviežio maisto ir daugiau gaminkite namie.

2

RIBOKITE DRUSKO KIEKĮ RUOŠIAMAME MAISTE.

a

Druską keiskite prieskoniais ar žolelėmis. Pavyzdžiui: česnakais, svogūnais, juodaisiais pipirais. Jūs galite pasigaminti druskos iš žolelių (žiūrėti į receptus pateiktus žemiau).

b

Jeį negalite visiškai vengti druskos, **virkite maistą (pvz.: makaronus) be druskos ir įdėkite nedidelį druskos kiekį patiekiant.** Nedidelis kiekis, tai mažiau nei arbatinis šaukštelis, kuriame yra 3 g druskos (atitinka 1,5 g natrio). Turėkite omenyje kad rekomenduojama suvartoti 5 g druskos per dieną (atitinka 2 g natrio per dieną). Mažas druskos kiekis prideda skonio, žolelės gali būti naudojamos maistui aromatizuoti.

3

PASIGAMINKITE SVEIKŲ, NAMUOSE RUOŠTŲ UŽKANDŽIŲ ir pakeiskite druską prieskoniais ir žolelėmis.

4

Lyginkite produktų etiketes ir rinkitės produktus su **MAŽESNIU KIEKIU DRUSKOS.**

5

Jeį turite galimybę, duoną kepkite **NAMUOSE** ir keiskite druską žolelėmis. Arba, jeį perkate šviežią duoną iš kepyklos, pasiteiraukite, ar galima būtų nusipirkti duonos be druskos.



Jeį sergu lėtine inkstų liga, kuo galiu pakeisti druską?

Naudokite žoleles maistui pagardinti. Norint sumažinti įprastinės druskos suvartojimą, išbandykite žolelių druską:

1

½ valgomojo šaukšto jūros druskos, 1 valgomas šaukštas paprikos, 1 arbatinis šaukštelis šviežiai maltų pipirų, 1 arbatinis šaukštelis česnako miltelių.

2

2 valgomieji šaukštai smulkinto baziliko, 2 valgomieji šaukštai čiobrelių, 2 valgomieji šaukštai citrinos žievelės (sutrinkite ir laikykite sandariai uždarytame indelyje šaldiklyje).

3

5 arbatinių šaukštelių svogūnų miltelių (ne svogūnų druskos), 1 valgomas šaukštas česnako miltelių, 1 valgomas šaukštas paprikos, 1 valgomas šaukštas sausų garstyčių, 1 arbatinis šaukštelis čiobrelių, 1/2 arbatinio šaukštelio baltųjų pipirų, 1/2 arbatinio šaukštelio salierų sėklų.

4

1 1/4 arbatinio šaukštelio salierų sėklų, 2 valgomieji šaukštai grūsto mairūno, 2 valgomieji šaukštai susmulkinto čili pipiro, 2 valgomieji šaukštai grūstų čiobrelių, 1 valgomas šaukštas grūsto baziliko.

Receptai gali būti koreguojami, pagal **prieskoninių žolelių** prieinamumą.



Ar sergant lėtine inkstų liga, galima vartoti produktus reklamuojamus, kaip turinčius mažesnę druskos kiekį? Visada pirmenybę teikite šviežiam maistui. Jeį norite valgyti šiuos produktus, valgykite mažomis porcijomis, nes jie savo sudėtyje gali turėti kalio chlorido (KCl), kuris pakeičia druską (NaCl). Net jeį juose yra mažai druskos, nepersivalgykite.

ATSARGIAI:

Žinokite, kad parduotuvėje perkamas maistas jau yra pasūdytas. Net jeį gamindami papildomai nesūdykite maisto, druskos jame vis tiek yra.

Metodinės medžiagos autoriai: Carla Maria Avesani, Alice Sabatino, Christian Mañas Ortis ir Juan Jesus Carrero. Vertimą į lietuvių kalbą atliko – Irmantė Bagdžiūnienė, Žilvinas Paškevičius ir Marija Ramanauskaitė

MAISTAS

MAISTO PRODUKTAI, KURIUOSE YRA PRIDĖTINĖS DRUSKOS AR NATRIO PRIEDŲ:

Mėsos ir žuvies konservai (ančiuviai, sardinės, tunas), jūros gėrybės, kepiniai, kumpis, vytintas kumpis, dešrelės. Rūkytas maistas (rūkyta kalakutiena, rūkyta lašiša). Visi sūriai, daugiausia geltonieji. Mocarella ir šviežias grietinėlės sūris turi mažiau druskos nei geltonieji sūriai. Sultinio kubeliai. Duona, skrebučiai (išskyrus nesūdytą duoną). Pyragėliai, sausainiai ir bandelės. Konservuotos alyvuogės ir daržovės. Marinuoti agurkai. Užkandžiai (traškučiai ir kiti). Greitas maistas. Iš anksto paruoštas maistas (makaronai, šaldyta lazanija ir kiti šaldyti patiekalai, pavyzdžiui, pyragai, konservuotos sriubos ir kt.). Komeraciniai padažai (sojų padažas, kečupas, garstyčios, majonezas, sultiniai).

Daugelis paruoštų maisto produktų ir patiekalų turi maisto priedų, kuriuose yra natrio, kalio ir fosfatų. Žmonės, sergantys lėtine inkstų liga turi žinoti apie šiuos produktus, kad jų vengtų. Norėdami jų išvengti, rekomenduojame skaityti produktų etiketes, venkite produktų, kurių sudėtyje yra natrio pagrindu pagamintų priedų, kurių kodai: E237, E350ii, E521, E541, E554 ir E576.

KOKIE MAISTO PRODUKTAI TURI DIDELĮ NATRIO KIEKĮ?

ŠVIEŽIAS MAISTAS natūraliai turi mažą kiekį natrio, todėl toks maistas turėtų būti pagrindinė maisto raciono sudedamoji dalis. Pagrindinė problema yra pridėtinės druskos ir natrio naudojimas maisto produktuose, siekiant sustiprinti jų skonį ar pailginti galiojimo laiką.

KCL (kalio chloridas) buvo naudojamas pakeisti paprastą druską (natrio chloridą, NaCl) maiste. Tačiau ši druska turi kalio, todėl asmenims sergantiems lėtine inkstų liga, jos reikėtų vengti. Tiesiog nepirkite šios druskos ar maisto kalio chloridu prisotinto. KCl taip pat žinomas kaip „dietinė druska“ arba „druskos pakaitalas“.

KCL

SKYSČIAI

Jeigu sergu lėtine inkstų liga, ar reikia riboti skysčių suvartojimą?

Dializuojami pacientai turi stebėti išgertų skysčių kiekį, siekiant išvengti skysčių susilaikymo. Skysčių kiekis yra individualus ir priklauso nuo šlapimo kiekio. Aptarkite tai su dietologu ar nefrologu.

Ar skysčiai – tik vanduo?

Ne. Skysčių taip pat yra sultyse, gaiviuosiuose gėrimuose, sriubose ar sultiniuose, aluje, vyne ir alkoholiniuose gėrimuose.

Kodėl kūno skysčių kiekis didėja esant lėtinei inkstų ligai?

Lėtine inkstų liga sergančio žmogaus inkstai nepašalina natrio ir skysčių pertekliaus, todėl jie kaupiasi organizme. Net dializė negali pašalinti viso skysčių pertekliaus, jei suvartojamas ypač didelis kiekis. Skysčių perteklius gali kauptis organizme ir sukelti įvairias problemas: •Hipertenziją •Galvos skausmą ir energijos trūkumą •Veido, rankų ir kojų patinimus (edemas) •Pasunkėjusį kvėpavimą dėl skysčių susikaupimo plaučiuose •Širdies pažeidimą dėl per didelės apkrovos.

Ką Aš galiu padaryti, kad suvartoti mažiau skysčių?

•Mažinti druskos suvartojimą. •Vengti gaiviųjų gėrimų ypač kolos, nes joje yra fosforo. •Vengti perdirbtų vaisių sulčių (tas, kurias perkame jau paruoštas gerti), nes jose paprastai yra pridėtinio cukraus ir kalio. •Vengti sportinių gėrimų, nes juose yra natrio ir kalio. •Vengti alkoholinių gėrimų. •Geriau gerti paprastą vandenį, jis numalšins troškulį •Sumažinti druskos ir sūraus maisto vartojimą, kurie sukelia troškulį •Seilėtekio skatinimui naudokite plonus citrinos griežinėlius, tai padės sumažinti troškulį •Norint atsigaivinti, vietoj limonado gerkite šaltą arbatą •Patarimas, padedantis kontroliuoti suvartojamų skysčių kiekį. Prispilkite butelį vandens, kuriame yra tiek skysčių, kiek galite išgerti per dieną. Kiekvieną kartą, kai geriate vandenį ar kitus skysčius (pvz.: kavą, arbatą, sultys, vandenį, ar kitus skysčius) reikia nupilti tiek vandens kiek buvo suvartota skysčių. Vandeniui buteliuke pasibaigus – baigiasi ir jūsų galimų per dieną suvartoti skysčių kiekis.



REKOMENDUOJA



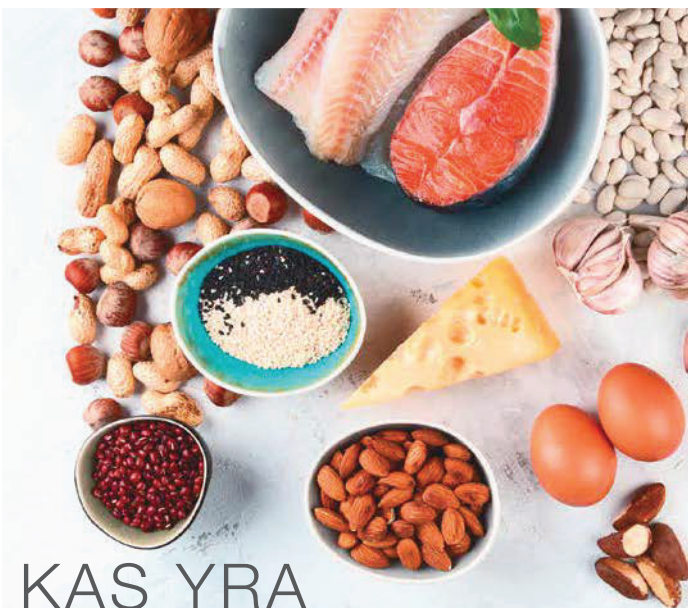
www.era-online.org



NATRIS



A collaboration between ERN and the ERA Cookbook



KAS YRA FOSFORAS?

Tai yra mineralas, kuris kartu su kalciumu ir kitais elementais, būtinas stipriems kaulams ir dantims.

Kodėl reikia riboti fosforo kiekį, sergant lėtine inkstų liga?

- Blogėjant inkstų funkcijai, mažėja fosforo ekskrecija ir vyksta kaupimas kraujyje.

- Ilgalaikis ir nekoreguojamas fosforo perteklius kraujyje, gali padidinti prieskydinių liaukų hormono (PTH) sekreciją, kuris kartu su pertekliniu kalciumu, gali lemti kraujagyslių kalcifikacijos procesus.

Taip pat gali vystytis ir kaulų ligos, pasireiškiančios kaulų skausmu.



KAIP SUMAŽINTI FOSFORO SUVARTOJIMĄ?

- **APTARTIKITE SU DIETOLOGU**, kiek fosforo turinčių produktų galite valgyti. Tai priklauso nuo fosforo kiekio kraujyje ir lėtinės inkstų ligos stadijos.

- **VENKITE PERDIRBTO MAISTO IR GĖRIMŲ** dėl jų gamyboje naudojamų fosforo praturtintų priedų, kurie yra kenksmingesni nei natūraliai maiste randamas fosforas.

- **VENKITE PERTEKLINIO PIENO PRODUKTŲ VARTOJIMO**. Aptarkite su dietologu šių produktų vartojimą. Jei naudojate augalinės kilmės pieno produktus, peržiūrėkite jų sudėtį, dėl galimų fosforo turinčių priedų. Venkite brandinto sūrio, nes jis turi daugiau fosforo ir natrio nei šviežias sūris.

- **PILNO GRŪDO KULTŪROS** (avižos, pilno grūdo kvietiniai miltai, ryžiai) **YRA TINKAMESNĖS** nei rafinuotas jų versijas (balti ryžiai, balta duona), nepaisant didesnio fosforo kiekio. Pilno grūdo kultūros turi daugiau skaidulinių medžiagų, dėl ko organizmas pasisavina mažesnę fosforo kiekį. Ribokite jų vartojimą iki 1-2 kartų per dieną, ir nepašalinkite jų iš savo mitybos raciono visiškai, dėl turimų skaidulų.

- Peržiūrėkite raudonai pažymėtas figūras **IR RINKITĖS GELTONAME AR ŽALIAME** stulpelyje išvardytus maisto produktus. Geltoname laukelyje esantys produktai turi fosforo/baltymų santykį žemesnį nei 12mg fosforo viename grame baltymo.

- **VENKITE RIEŠUTŲ** ar ribokite jų vartojimą iki 1-2 riešutų per dieną, atsižvelgdami į savo fosforo ir kalio kiekį kraujyje.

- Jei įmanoma, rinkitės **LAISVĖJE UŽAUGUSIĄ ŽUVĮ**, nei dirbtiniuose telkiniuose augusią, dėl mažesnio fosforo kiekio.

Produktai turintys dirbtinių priedų (E338-343, E450-458, E540-545)

Gazuoti gėrimai, papildomai apdorotas sūris ir mėsa (pusfabrikačiai), desertai, pieno milteliai, praturtinti maisto produktai, kondensuotas pienas, bulvių krakmolai, konservai, dešrelės, kumpis, konditerija.

Kiti produktai su aukštu fosforo/ baltymo santykiu >16

Brandintas sūris: parmezano, pekorino, čederio, ementalio, stračino, mėlynasis sūris, talegio, kaciota. Riešutai, sėklos ir džiovinti vaisiai, šokoladas, kiaušinio trynys.

Gyvuliniai baltymai su >12 fosforo/ baltymo santykiu

Mėsa: žarnos, dešrelės, itališka (virta) dešra, kumpis, saliami.

Paukštiena: kalakutiena, fazanų mėsa; Žuvis: tunas, upėtakis, krevetės, kalmaras, lašiša, moliuskai, midijos, skumbė, jūrinis ešeris, omaras. Pieno produktai: varškės ir kitas šviežias sūris.

Gyvuliniai baltymai su <12 fosforo/ baltymo santykiu

Mėsa: triušiena, ėriena, kumpis be priedų, kiauliena, veršiena, antiena, aviiena.

Paukštiena: vištiena, petarška. Žuvis: menkė, hekas, ančiuviai, sepija. Pieno produktai: rikota ir mocarella, pienas ir jogurtas (1 porcija per dieną).

Grūdinės kultūros: duona, makaronai, ryžiai, kuskusas, kukurūzų miltai, kukurūzų dribsniai, skrebučiai, griekiai, javai, pilno grūdo ryžiai ir makaronai, avižiniai dribsniai. Ankštinės kultūros: pupelės, žirniai, avinžirniai, lęšiai ir kt.

Kiaušinio baltymas, vaisiai ir daržovės. Alyvuogių aliejus ir kiti augalinės kilmės riebalai (margarinas, kukurūzų ar riešutų aliejus), sviestas, cukrus. Mažai baltymingas maistas (vartojamas nedializuojamų pacientų).

KUR JO GALIMA RASTI

NENATŪRALUS

(neorganinis):

Tai **maisto priedai**, randami perdirbtame maiste (peržvelgti lentelę apie maisto priedus turinčius forsoforo).

NATŪRALUS

(organinis):

Įprastai randamas **baltymais praturtintame maiste**.

SVARBU!

DIDŽIOJI dalis suvartoto nenatūralaus fosforo absorbuojama žarnyne (100%). Tuo tarpu natūralaus fosforo absorbuojama dalis yra mažesnė (gyvulinės kilmės 60-70%; augalinės kilmės 30-40%).

NENATŪRALUS fosforas didina fosforo koncentraciją kraujyje labiau nei NATŪRALUS.

P

Jei turiu lėtinę inkstų ligą ir fosforo koncentracija mano kraujyje normali,

KAIP TURĖČIAU ELGIS?

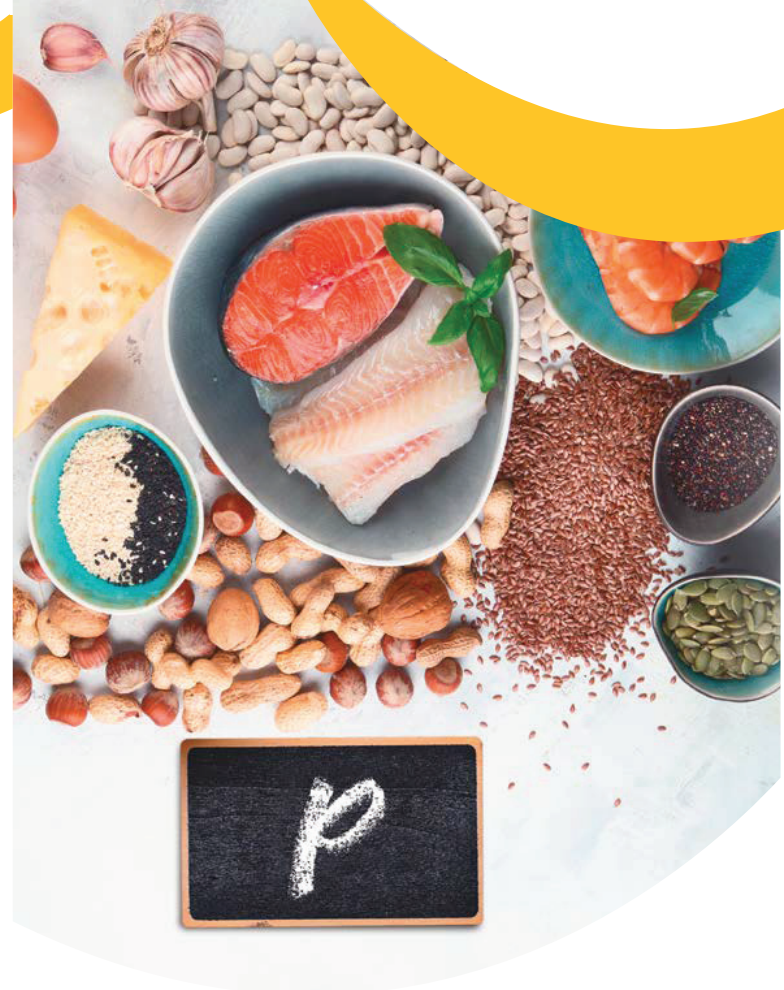
Normali fosforo koncentracija kraujyje nereiškia, kad nereikia stebėti fosforo kiekio maiste. Jei suvartosite **DIDELĮ KIEKĮ FOSFORO** maiste, įsijungs adaptaciniai mechanizmai organizme, kad palaikyti normalų fosforo kiekį, tačiau tai itin **PAVOJINGA PACIENTAMS SERGANTIEMS LĒTINE INKSTŲ LIGA**.

SUMAŽINKITE GYVULINĖS KILMĖS BALTŲMŲ KIEKĮ (raudona mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, pieno produktai), ir geriau **RINKITĖS AUGALINĖS KILMĖS BALTŲMUS** (ankštinės kultūros).

Labiausiai vengtinas – **PERDIRBTAS MAISTAS**, dėl jame esančių fosfatų priedų.

Sumažinkite fosforo kiekį maiste jį virdami vandenyje ir po to išpildami vandenį, kuriame jis virė.

Priedo pavadinimas	Trumpinys	Mes galime tai rasti...
Ortofosforinė rūgštis	E 338	
Natrio ortofosfatas	E 339	
Fosforo ortofosfatas	E 340	Gazuoti gaivieji gėrimai, ypač kolos pagrindu
Kalcio ortofosfatas	E 341	
Magnio fosfatas	E 343	
Polifosfatai	E 450	Pieno milteliai, kondensuotas pienas, bulvių krakmolos, pudingai, perdirbti sūriai, konservuota mėsa, virtos dešrelės, kumpis ir mentė, kalakutiena, duonos kepiniai, konditeriniai gaminiai
Kalcio difosfatas	E 540	
Natrio aliuminio fosfatas	E 541	
Kalcio polifosfatai	E 544	
Amonio polifosfatai	E 545	



FOSFORAS



REKOMENDUOJA



www.era-online.org



A collaboration between ERN and the ERA Cookbook

Net jei turite aukštą kalio koncentraciją kraujyje, daržovės turi būti naudojamos kasdieninėje mityboje.

VIENAS IŠ BŪDŲ, KAIP VARTOTI DARŽOVES IR ANKŠTINIUS PRODUKTUS, NET IR TURINT AUKŠTĄ KALIO KIEKĮ KRAUJUJE – IŠVIRTI VANDENYJE.



DARŽOVĖS, ANKŠTINIAI PRODUKTAI IR PUPELĖS



REKOMENDUOJA



www.era-online.org



A collaboration between ERN and the ERA Cookbook

DARŽOVĖS, ANKŠTINIAI IR PUPOS

YRA SVARBŪS JŪSŲ SVEIKATAI

Tai yra baltymų, vitaminų, skaidulinių medžiagų ir mineralų, tokių kaip kalis, šaltiniai.

DARŽOVĖS Sekantys žingsniai:



1

Daržoves nulupkite (jei daržovė su žievele, pavyzdžiui, bulvės, cukinijos, moliūgas ir kiti) ir supjaustykite gabalėliais arba griežinėliais



2

Išvirkite vandenyje



3

Nusausinkite ir perskalaukite šaltu vandeniu



4

Gardinkite prieskoniais kaip Jums patinka

ANKŠTINIAI IR PUPOS Sekantys žingsniai:



1

Ištroškinkite ankštinius produktus ar pupeles garpuodyje/ar išvirkite puode



2

Nupilkite vandenį



3

Nuplaukite vandeniu



4

Gardinkite prieskoniais kaip Jums patinka

Garpuodžiu naudokitės atsargiai. Išvirus pupeles, pirmiausiai reikia išleisti puode susidariusius garus. Prieš naudojantis garpuodžiu reikėtų perskaityti produkto naudojimosi instrukciją.