Menu Selection for Vegan Renal Patients

[source]

By Chef Nancy Berkoff, RD, EdD

A proper renal diet is extremely important for patients with chronic kidney failure. Many health care professionals have shown that a carefully planned vegetarian diet is adequate in managing chronic kidney failure.

It is vital that a renal patient's food and fluid intake be overseen by a nephrologist and a registered dietitian familiar with vegan diets. These professionals can help manage kidney disease with appropriate vegan food and fluid choices. The information in this article is not designed to replace consultation with medical doctors and registered dietitians. This article provides general guidelines and information about vegan diets that can be used in menu planning for people with chronic kidney disease, stage 2 or 3, in conjunction with consultation with health care professionals who treat people with kidney disease.

In kidney disease, nutrition management focuses on decreasing waste products built up from digested foods. The goals for planning a vegan renal diet, as for any other renal diet, are to:

- Obtain the appropriate amount of protein to meet protein needs while minimizing waste products in the blood
- Maintain sodium, potassium, and phosphorus balance

Вибір меню для веганів з захворюванням нирок

Шеф-кухар Ненсі Беркофф, сертифікований дієтолог, спеціаліст з розладу харчової поведінки

Правильна дієта надзвичайно важлива для пацієнтів з хронічним захворюванням нирок. Багато фахівців в області охорони здоров’я показали, що ретельно спланована вегетаріанська дієта є адекватною для терапії захворювань нирок.

Дуже важливо, щоб їжа та рідини, які споживає пацієнт з захворюванням нирок, знаходились під контролем нефролога і сертифікованого дієтолога, що знайомий з веганською дієтою. Ці фахівці можуть допомогти у супроводі захворювань нирок з відповідним вибором веганської їжі та напоїв. Інформація в даній статті не призначена для заміни консультації з лікарями і сертифікованими дієтологами. У цій статті наведено загальні рекомендації і інформація щодо веганської дієти, які можуть бути використані при плануванні меню для людей з хронічними захворюваннями нирок 2 або 3 стадії, в поєднанні з консультацією фахівців в області охорони здоров’я, які лікують людей із захворюванням нирок.

При захворюванні нирок керування харчуванням фокусується на зниженні кількості відходів, які накопичилися з перетравлених продуктів. Цілі для планування веганської дієти, як і будь якої іншої дієти при захворюванні нирок, це:

- Отримання необхідної кількості білка для задоволення потреб організму при мінімізації відходів в крові
- Підтримка балансу натрію, калію та фосфору

- Avoid excessive fluid intake to prevent overload
- Ensure adequate nutrition

The information provided in this article is meant as a very general guideline for patients that have at least 40-50 percent normal kidney function (chronic kidney disease, stage 2 or 3) and who are not currently receiving dialysis. For patients with lower kidney function or who are receiving dialysis, very individual diet planning must be done. All renal patients need to be closely monitored, with regular blood and urine testing.

Vegan Protein

Renal patients need to limit the amount of protein in their daily diets. For this reason, the protein in the diet needs to be high-quality protein. Very generally, depending on individual ability and needs, 0.8 gram of protein per kilogram of body weight is recommended per day. This translates to approximately 2 ounces of pure protein per day for a 140-pound person.

High-quality vegan protein for renal patients includes tofu, peanut butter (no more than two Tablespoons per day), tempeh, and beans. Soy meats, such as textured vegetable protein (TVP) or vegan ground round, are high in quality protein but are also high in sodium, phosphorous, and potassium, which need to be limited.

Vegan Foods That Provide Approximately 7 Grams of Protein Per Serving	
Protein Source	**Serving Size**
Seitan (wheat gluten)	1 oz.

- Уникнення надмірного споживання рідини для запобігання перевантаження
- Забезпечення відповідного потребам харчування

Інформація, представлена в цій статті, розуміється як дуже узагальнена директива для пацієнтів, які мають хоча б на 40-50 відсотків нормально функціонуючі нирки (хронічне захворювання нирок в стадії 2 або 3), і які в даний час не отримують діаліз. Для пацієнтів з поганим функціонуванням нирок, або тих, які отримують діаліз, повинно бути зроблено індивідуальний підбір дієти. Всіх пацієнтів, що мають захворювання нирок, необхідно ретельно обстежувати, з регулярною здачею крові і сечі на аналіз.

Рослинний білок

Пацієнтам з захворюванням нирок необхідно обмежити кількість білка в щоденному раціоні. З цієї причини білок в раціоні повинен бути високої якості **(Цей термін означає для веганів, що він в першу чергу має бути повноцінним, тобто мати всі незамінні амінокислоти. А взагалі це означає також, що такий білок є вільним від шкідливих домішків - прим.ред.).** Взагалі, в залежності від індивідуальних спроможностей та потреб, рекомендується вживати 0,8 грам білка на кілограм ваги тіла за добу. Це рахується приблизно як 2 унції (близько 57 грам) чистого білка за добу для 140-фунтової (63,5 кг) людини.

Список рослинних продуктів з вмістом високоякісного білку для пацієнтів з захворюванням нирок включає в себе тофу, арахісове масло (не більше двох столових ложок на день), темпе та боби. Соєве м’ясо, таке як текстурований рослинний білок (ТРБ) або подрібнений напівфабрикат, має високий вміст якісного білка, але також містить велику кількість натрію, фосфору і калію, постачання яких повинно бути обмежено.

Рослинні продукти, які забезпечують приблизно 7 грамів білка в порції	
Джерело білку	**Розмір порції**

Beans, dried/cooked	½ cup
Tofu, firm	1/3 cup
Tofu, regular	⅔ cup
Tempeh	¼ cup
Nut Butters	2 Tablespoons

Soy protein has been found to assist in minimizing some complications from kidney disease. Patients should have at least one serving of soy a day, such as soymilk, tofu, or tempeh. Again, it is a balancing act for renal menus - a small amount of soy each day may be beneficial, but too much can be harmful.

Here are some tips for including soy products on your vegan renal menu:

- Mash a few Tablespoons of regular tofu with croutons and seasonings to 'extend' the tofu and decrease the amount of protein served.
- Add small chunks of regular tofu-rather than animal protein-to soups, stews, and stir-fries.
- Use silken tofu instead of vegan mayonnaise in salad dressings, sandwich fillings, and sauces.
- Crumble up regular tofu, add a spicy seasoning (without salt), and quickly sauté to top rice or pasta, or use as a filling for a taco or burrito or to top a pizza crust.

Beans and nuts are good sources of high-quality protein. However, they can be high in phosphorus and potassium, so the amounts served need to be carefully calculated. Try to use dried beans or beans frozen without salt. Canned beans, even lower sodium beans, are usually high in sodium.

Сейтан (клейковина пшениці)	1 унція (28 г)
Боби, сушені/приготовані	½ чашки
Тофу, твердий	1/3 чашки
Тофу, звичайний	⅔ чашки
Темпе	¼ чашки
Горіхове масло	2 столових ложок

Соєвий білок був винайдений, щоб допомогти звести до мінімуму деякі ускладнення у пацієнтів з захворюванням нирок. Такі пацієнти повинні вживати принаймні одну порцію соєвих продуктів на добу, таких як соєве молоко, тофу або темпе. Знову ж таки, важливе збалансоване для нирок меню – невелика кількість соєвих продуктів кожен день може бути корисною, але занадто велика кількість може бути шкідливою.

Ось декілька порад для включення соєвих продуктів у веганське меню при захворюванні нирок:

- Розімніть кілька столових ложок звичайного тофу з грінками і приправами, щоб збільшити тофу в об’ємі та зменшення кількості білку в порції.
- Додайте маленькі шматочки звичайного тофу замість білкових продуктів тваринного походження до супів, рагу та для смаження.
- Використовуйте м’який “шовковий” тофу замість веганського майонезу в салатних заправках, начинках для сендвічів та в соусах.
- Розкришіть звичайний тофу, додайте пряну приправу (без солі), та швидко обсмажте, щоб потім додати це зверху як підливу до рису або макарон, або використовуйте в якості начинки для тако чи буріто, або як присипку для піци.

Боби і горіхи є хорошим джерелом високоякісного білка. Тим не менш, вони можуть мати високий вміст фосфору та калію, тому розмір порції потрібно ретельно прораховувати. Спробуйте використовувати сушені або заморожені боби без солі. Консервовані боби навіть з низьким вмістом натрію, як правило, містять все ж таки велику його кількість.

A way to balance potassium intake is to include needed protein (which may be high in potassium) and then to select fruits and vegetables that are lower in potassium.

Sodium

Some vegetarian foods can be very high in sodium. Here are suggestions for avoiding excess sodium on the menu:

- Avoid using ready-to-eat foods, such as frozen meals, canned soup, dried soups, or packaged vegetable broths.
- Use miso very sparingly.
- Use lower-sodium soy sauces very sparingly, as there is still a lot of sodium in these soy sauces.
- Limit soy- and rice-based cheeses.
- Amino acid preparations, such as Bragg's Liquid Aminos, can be very concentrated in protein, potassium, and phosphorus; if the patient wants to include these types of products, they will need to be calculated into the daily intake.
- Read the labels for vegan meats (such foods as tofu hot dogs and veggie burgers) or other canned or frozen soy products.
- Read the labels for seasoning mixtures to avoid excess sodium.

Potassium

Potassium may not need to be strictly restricted unless the function of the kidney decreases to less than 20 percent. Routine blood testing is the best way to know a patient's potassium requirements. Approximately two-thirds of dietary potassium comes from fruits, vegetables, and juices. The easiest way to limit potassium would be to limit fruit and vegetable selections based on the level of potassium in

Способом для збалансування споживання калію може бути включення необхідної кількості білку (який може бути з високим вмістом калію), а потім вибір фруктів та овочів з низьким вмістом калію.

Натрій

Деякі вегетаріанські продукти можуть бути з дуже високим вмістом натрію. Ось пропозиції для запобігання надлишкового вмісту натрію в меню:

- Уникайте використання готових до вживання продуктів, таких як заморожені страви, консервований суп, сушені супи, або фасовані рослинні бульйони.
- Використовуйте місо-пасту дуже економно.
- Використовуйте економно навіть соєві соуси зі зниженим вмістом натрію, так як в таких соєвих соусах все ж таки забагато натрію.
- Обмежте сири на соєвій та рисовій основі.
- Харчові добавки з амінокислотами, такий як Bragg's Liquid Aminos, можуть мати дуже велику концентрацію білків, калію і фосфору; якщо пацієнт хоче включити в свій раціон ці види продуктів, треба враховувати це у сумарних щоденних нормах споживання.
- Читайте склад на етикетках продуктів з рослинним «м’ясом» (такі продукти як хот-доги з тофу та веджібургери), на інших консервованих або заморожених продуктах з вмістом сої.
- Читайте склад сумішей для приправ, щоб уникнути надлишку натрію.

Калій

Калій не обов’язково строго обмежувати, якщо функція нирок не знижується до менше ніж 20 відсотків. Регулярне тестування крові є найкращим способом, щоб дізнатися потреби калію у пацієнта. Приблизно дві третини дієтичного калію надходить з фруктів, овочів і соків. Найпростіший спосіб знизити рівень вживання калію на

the patient's blood.

Higher Potassium Foods	
Textured vegetable protein (TVP)	¼ cup
Soy flour	2 Tbsp
Nuts and Seeds	¼ cup
Cooked dried beans or lentils	1/3 cup
Cooked dried soybeans	1 cup
Tomato products (sauce, pureé)	¼ cup
Potatoes	½ cup
Raisins	¼ cup
Oranges, bananas, cantaloupe, or honeydew melon	½ cup

A common limitation is five servings of fruits and vegetables per day. A potassium serving size is generally:

- 1/2 cup fresh fruit, canned fruit, or juice
- 1 cup fresh vegetables
- ½ cup cooked vegetables

If a patient would like several servings of protein, alternative protein selections may be needed to keep potassium levels from going too high. This will mean using more tofu and seitan, rather than beans or textured vegetable protein (TVP), at every meal. Blackstrap molasses, spinach, Swiss chard, beet greens, and prunes are very high in potassium and may need to be limited or avoided.

Phosphorus

Depending on the extent of an individual's kidney disease, phosphorus may need to be restricted. Foods high in phosphorus include bran cereals, wheat germ, whole grains, dried beans and peas, colas, beer, cocoa, and chocolate drinks. For more information about high phosphorus foods, see https://www.kidney.org/atoz/atozAlpha. Dried beans and peas and whole grains are high in phosphorus, but because of their high phytate content, they may not cause phosphorus in the blood to be elevated as much as would be expected. Individual

основі показників рівня калію в крові пацієнта, - це обмеження вибору овочів та фруктів, керуючись отриманими аналізами.

Продукти з високим вмістом калію	
Текстурований рослинний білок (ТРБ)	¼ чашки
Соєве борошно	2 ст.л.
Горіхи та насіння	¼ чашки
Приготовані сушені боби та сочевиця	1/3 чашки
Приготовані сушені соєві боби	1 чашка
Томатні продукти (соус, пюре)	¼ чашки
Картопля	½ чашки
Родзинки	¼ чашки
Апельсини, банани, медова диня або диня канталупа	½ чашки

Загальноприйнята норма обмеження включає п’ять порцій фруктів і овочів на добу. Розмір порції калію, як правило, це:

- ½ чашки свіжих фруктів, консервованих фруктів або соку
- 1 чашка свіжих овочів
- ½ чашки приготованих овочів

Якщо пацієнт хотів би отримувати кілька порцій білкових продуктів, альтернативний вибір цих продуктів повинен бути таким, щоб підтримувати рівень калію не занадто високим. Це значить, що потрібно надавати перевагу тофу та сейтану, а не бобам чи текстурованому рослинному білку (ТРБ) при кожному прийомі їжі. Чорна тростинна патока, шпинат, мангольд, бадилля буряку і чорнослив мають дуже високий рівень вмісту калію і потребують обмеження чи виключення.

Фосфор

В залежності від індивідуального ступеню захворювання нирок, фосфор потребує обмеження. До продуктів з високим вмістом фосфору належать висівки, крупи, зародки пшениці, цільні зерна, сушені боби і горох, кола, пиво, какао і шоколадні напої. Для отримання додаткової інформації про продукти з високим вмістом фосфору дивись https://www.kidney.org/atoz/atozAlpha. Сушені боби, горох і цільні зерна мають високий вміст фосфору, але через високий вміст фітату, вони можуть не підвищувати рівень фосфору

monitoring by the health care provider is necessary to determine the appropriate level of dietary phosphorus.

Adequate Nutrition

A vegan diet can be lower in calories and higher in fiber than an animal-based diet. This is great news for healthy patients. However, for vegan renal patients, we need to ensure that there is no weight loss or loss in nutritional status. Here are some tips for adding more calories to a vegan renal diet:

- Make shakes with soymilk, tofu, rice milk, and non-dairy frozen dessert. Some patients, especially those with very limited kidney function, may need to use unfortified soymilk or rice milk and unfortified soy yogurt.
- Use more oils, such as olive oil in cooking. Drizzle flaxseed oil on food after it is cooked, or mix with salad dressing and serve over lettuce.
- Provide frequent small meals if patients feel full very quickly.
- Even though sugar is not the best selection in a diet, for a renal patient who needs extra calories, sorbet, vegan hard candy, and jellies may be added.

Additional Ideas When Planning Vegan Renal Menus

- Avoid using salt or salt substitutes. Use herb mixtures, such as Mrs. Dash, or mixtures you create yourself with fresh or dried herbs.

в крові настільки високо, як можна було б очікувати. Необхідно визначити відповідний рівень фосфору в дієті за допомогою індивідуального медичного обстеження.

Адекватне харчування

Веганська дієта може мати меншу кількість калорій і більший вміст клітковини, ніж дієти з великою кількістю продуктів тваринного походження. Це гарна новина для здорових людей. Однак, потрібно переконатись, що у пацієнтів з захворюванням нирок не відбувається ніякої втрати ваги або втрат в якості харчування. Ось кілька порад, щоб додати більше калорій в веганську дієту при захворюванні нирок:

- Робіть коктейлі з соєвим молоком, тофу, рисовим молоком і з немолочного замороженого десерту. У деяких пацієнтів, особливо з дуже обмеженою функцією нирок, можливо, доведеться використовувати незбагачений соєве молоко або рисове молоко та незбагачений соєвий йогурт.
- Використовуйте під час приготування страв більше олій, таких як оливкова олія. Скропіть лляною олією готову страву, або змішайте з салатною заправкою та додайте до салату.
- Забезпечте часті та невеликі прийоми їжі, якщо пацієнти відчувають себе ситими дуже швидко.
- Хоча цукор - не кращий вибір для раціону пацієнта з захворюванням нирок, але, якщо потрібно додаткові калорії, в меню можуть бути додані щербет, рослинні льодяники та желе.

Додаткові ідеї при плануванні веганського меню при захворюванні нирок

- Уникайте використання солі або замінників солі. Використовуйте трав’яні суміші, такі як Mrs. Dash, або створіть суміш самостійно зі свіжих чи сушених трав.

● If you need to use canned broths, purchase the lowest-sodium version possible. ● Use fresh or frozen (without salt) fruits or vegetables when possible. ● Lower potassium fruits and veggies include wax beans, green beans, kiwi, watermelon, onions, head lettuce and Romaine lettuce, bell peppers, pears, and raspberries. ● Lower phosphorus foods include sorbet, unsalted popcorn, white bread and white rice, hot and cold rice cereals, pasta, cold corn-based cereal (such as Corn Flakes and Corn Chex), Cream of Wheat hot cereal, and grits.	● Якщо потрібно використати консервований відвар, придбайте варіант з найменш можливим вмістом натрію. ● Використовуйте за можливістю свіжі або заморожені (без солі) фрукти та овочі. ● До фруктів і овочів з низьким вмістом калію належать воскові боби (тип стручкової квасолі), стручкова квасоля, ківі, кавун, цибуля, салат-латук та салат Ромен, солодкий перець, груші та малина. ● До продуктів з низьким вмістом фосфору належать щербет, несолоний попкорн, білий хліб та білий рис, гарячі та холодні рисові каші швидкого приготування, макаронні вироби, кукурудзяні продукти (такі як кукурудзяні пластівці, наприклад), каші з манної крупи та інші крупи.

Sample Menu to Get You Started

Breakfast
- Cream of Wheat or cream of rice cereal with a small serving of fresh or thawed frozen peaches and cinnamon
- White toast with a choice of two fruit jellies
- Pear cocktail

Mid-Morning Snack
- Popcorn tossed with a very small amount of nutritional yeast
- Sparkling water with lemon and lime
- Raspberry popsicle

Lunch
- Angel hair pasta topped with chopped mushrooms, broccoli, and nutritional yeast
- Tossed green salad with chopped bell peppers (red, yellow, and green for color) and silken tofu salad dressing
- Garlic bread made with fresh chopped garlic and olive oil
- Sorbet served with cookies

Mid-Afternoon Snack
- 1 small tofu taco on flour tortilla
- Sparkling water with a kiwi slice

Dinner
- Stir-fried seitan or tempeh tossed with onions and cauliflower, served on a bed of herbed rice
- Onion dinner roll served with non hydrogenated vegan margarine
- Chilled watermelon slices

Evening Snack
- Small soymilk shake

Icy Smoothie
(Serves 4)

Зразок меню для початку

Сніданок
- Каша з пшениці або рисових пластівців з невеликими порціями свіжих або розморожених персиків з додаванням кориці
- Тост з білого хлібу, або 2 шматочка фруктового мармеладу - на вибір
- Грушевий коктейль

Ранковий перекус
- Попкорн з дуже невеликою кількістю харчових дріжджів
- Газована вода з лимоном та лаймом
- Малинове ескімо

Обід
- Спагетті, приправлені подрібненими грибами, брокколі та харчовими дріжджами
- Зелений салат з нарізаним солодким перцем (червоний, жовтий і зелений для різнобарв’я) і “шовковий” тофу в якості салатної заправки
- Часниковий хліб зі свіжим рубленим часником і оливковою олією
- Порція щербету з печивом

Вечірній полудник
- 1 маленький тако з тофу на тортил’ї
- Газована вода зі скибочкою ківі

Вечеря
- Обсмажений сейтан або темпе з цибулею та цвітною капустою, що подається на подушці з рису з приправами
- Цибулевий рулет, що подається з негідрогенованим рослинним маргарином
- Охолоджені скибочки кавуна

Вечірній перекус
- Невеличкий шейк з соєвого молока

Льодяне смузі
(4 порції)

- **2 cups soft silken tofu**
- **3 cups ice**
- **2 Tablespoons coffee powder or green tea powder**
- **2 teaspoons vanilla extract**
- **2 Tablespoons rice syrup**

Place all ingredients in a blender and process until smooth and thick. Serve immediately.

Total calories per serving: 109	Fat: 3 grams
Carbohydrates: 13 grams	Protein: 6 grams
Sodium: 24 milligrams	Fiber: <1 gram
Potassium: 255 milligrams	Phosphorus: 75 mg

Hot Spiced Cereal

(Makes approximately 1 quart or four 1-cup servings)

- **4 cups water**
- **2 cups cream of rice or other hot rice**
- **cereal, grits, or Cream of Wheat**
- **1 teaspoon vanilla extract**
- **¼ cup maple syrup**
- **1 teaspoon powdered ginger**

Bring water to a boil in a medium pot. Whisk in cereal and lower heat. Continue to stir until mixture is smooth. Reduce to a simmer. Stir in remaining ingredients. Allow to cook, stirring, until desired texture is attained.

Total calories per serving: 376	Fat: <1 gram
Carbohydrates: 85 grams	Protein: 5 grams
Sodium: 7 milligrams	Fiber: <1 gram

- **2 чашки м’якого “шовкового” тофу**
- **3 чашки льоду**
- **2 столові ложки меленої в порошок кави або меленого зеленого чаю**
- **2 чайні ложки ванільного екстракту**
- **2 столових ложки рисового сиропу**

Помістіть всі інгредієнти в блендер і змішуйте до отримання однорідної маси та густини. Подавати відразу ж після приготування.

Загальна кількість калорій на порцію: 109 ккал	Жири: 3 г
Вуглеводи: 13 г	Білки: 6 г
Натрій: 24 мг	Харчові волокна: <1 г
Калій: 255 мг	Фосфор: 75 г

Гаряча пряна каша

(Вихід приблизно 1 кварта (близько 1 літра) або чотири порції розміром з чашку)

- **4 чашки води**
- **2 чашки рисової напіврідкої каші або іншого гарячого рису, каші з круп або манної каші**
- **1 чайна ложка екстракту ванілі**
- **¼ чашки кленового сиропу**
- **1 чайна ложка меленого в порошок імбиру**

Доведіть воду до кипіння в середній каструлі. Додайте зерна і помішуйте, повільно нагріваючи. Продовжуйте помішувати, доки суміш не стане однорідною. Зменшіть вогонь. Додайте інші інгредієнти, не припиняючи помішувати. Продовжуйте готувати, помішуючи, доки не буде досягнута бажана консистенція.

Загальна кількість калорій на порцію: 376 ккал	Жир: <1 г
Вуглеводи: 85 г	Білок: 5 г
Натрій: 7 мг	Харчові волокна: <1 г

Potassium: 166 milligrams	Phosphorus: 108 mg

Lemon Hummus

(Makes approximately 1 pint)

This spread is higher in phosphorus and potassium than other spreads, but it is a good source of protein.

- **2 cups cooked garbanzo beans**
- **1/3 cup tahini**
- **¼ cup lemon juice**
- **2 minced garlic cloves**
- **1 Tablespoon olive oil**
- **½ teaspoon paprika**
- **1 teaspoon parsley flakes**

Place garbanzo beans, tahini, lemon juice, and garlic in a blender or food processor. Blend until smooth. Transfer mixture to a serving bowl. Drizzle olive oil over the mixture. Sprinkle with paprika and parsley. Serve with pita triangles or unsalted crackers.

Total calories per serving: 72	Fat: 4 grams
Carbohydrates: 7 grams	Protein: 3 grams
Sodium: 4 milligrams	Fiber: 2 grams
Potassium: 88 milligrams	Phosphorus: 75 mg

Corn and Cilantro Salsa

(Serves 6-8)

This is an unusual twist on the usual salsa recipe.

- **3 cups fresh white or yellow corn cut from the cob**
- **½ cup chopped cilantro**
- **1 cup chopped sweet onions (such as Vidalia or Maui)**
- **½ cup chopped fresh tomato**

Калій: 166 мг	Фосфор: 108 мг

Лимонний хумус

(Вихід приблизно 1 пінта (близько 0,5 літра))

Ця суміш містить більше фосфору та калію, ніж інші подібні, але є хорошим джерелом білку.

- **2 чашки приготованого нуту**
- **1/3 чашки тахіні**
- **¼ чашки лимонного соку**
- **2 рублених зубчика часнику**
- **1 ст.л. оливкової олії**
- **½ ч.л. паприки**
- **1 ч.л. рубаної петрушки**

Помістіть нут, тахіні, лимонний сік і часник в блендер або кухонний комбайн. Змішайте до однорідного стану. Перекладіть суміш в тарілку для подачі. Скропіть оливковою олією. Посипте паприкою та петрушкою. Подавайте з трикутниками піти або несолоними крекерами.

Загальна кількість калорій на порцію: 72 ккал	Жир: 4 г
Вуглеводи: 7 г	Білок: 3 г
Натрій: 4 мг	Харчові волокна: 2 г
Калій: 88 мг	Фосфор: 75 мг

Сальса з кукурудзи з кінзою

(6-8 порцій)

Це незвичайний варіант звичайного рецепту сальси.

- **3 чашки зерен свіжої білої або жовтої кукурудзи, зрізаної з качана**
- **½ чашки подрібненої кінзи**

- **4 Tablespoons lemon or lime juice**
- **¼ teaspoon dried oregano**
- **2 teaspoons chili powder or red pepper flakes**

Place corn in a medium-sized bowl. Add remaining ingredients and mix well. Cover and refrigerate for at least one hour prior to serving.

Total calories per serving: 89	Fat: 1 gram
Carbohydrates: 21 grams	Protein: 3 grams
Sodium: 9 milligrams	Fiber: 3 grams
Potassium: 270 milligrams	Phosphorus: 72 mg

Mushroom Pockets

(Serves 6)

Here's a tasty vegetarian version of soft tacos.

- **2 Tablespoons water**
- **2 Tablespoons lemon or lime juice**
- **1 Tablespoon vegetable oil**
- **2 minced garlic cloves**
- **1 teaspoon ground cumin**
- **1 teaspoon crushed dried oregano**
- **3 cups thinly sliced fresh mushrooms, such as portobello caps, white button, or brown crimini**
- **1 cup thinly sliced bell pepper**
- **½ cup chopped scallions (white parts only)**
- **3 Tablespoons shredded vegan soy cheese**
- **Six 7-inch flour tortillas**

In a large bowl, mix water, juice, oil, garlic, cumin, and oregano. Add mushrooms, peppers, and scallions. Stir to coat. Allow to marinate for at least 30 minutes. If desired, this can be done the day before.

- **1 чашка нарізаної солодкої цибулі (наприклад, Vidalia чи Maui)**
- **½ чашки нарізаних свіжих томатів**
- **4 ст.л. соку лимона або лайма**
- **¼ ч.л. сушеного орегано**
- **2 ч.л. порошку чилі або червоного перцю**

Помістіть кукурудзу в миску середнього розміру. Додайте інгредієнти і добре перемішайте. Накрийте кришкою і помістіть в холодильник хоча б на 1 годину до подачі на стіл.

Загальна кількість калорій на порцію: 89 ккал	Жир: 1 г
Вуглеводи: 21 г	Білок: 3 г
Натрій: 9 мг	Харчові волокна: 3 г
Калій: 270 мг	Фосфор: 72 мг

Грибні кишені

(6 порцій)

Ось смачна вегетаріанська версія ніжного тако.

- **2 ст.л. води**
- **2 ст.л. соку лимона або лайма**
- **1 ст.л. рослинної олії**
- **2 рубаних зубчика часнику**
- **1 ч.л. меленого кмину**
- **1 ч.л. подрібненого сушеного орегано**
- **3 чашки нарізаних тонкими скибочками грибів, таких як портобелло, печериця садова або коричневі кріміні**
- **1 чашка нарізаного тонко солодкого перцю**
- **½ чашки нарізаної зеленої цибулі шалот (тільки білі частини)**
- **3 ст.л. тертого соєвого сиру**
- **7-дюймові (18 см) тортил'ї - 6 штук**

У великій мисці змішати воду, сік, масло, часник, кмин і орегано. Додати гриби, перець і зелену цибулю. Перемішати, щоб всі

Heat a large sauté pan. Sauté vegetable mixture with marinade until the peppers and scallions are soft, approximately 5-7 minutes. Allow to continue cooking until most of the liquid has evaporated.

While veggies are cooking, wrap tortillas in a paper towel and heat in a microwave, or wrap in foil and heat in a 350-degree oven.

Place each tortilla on a plate. Spoon on vegetable mixture and top with cheese.

Total calories per serving: 147	Fat: 5 grams
Carbohydrates: 23 grams	Protein: 4 grams
Sodium: 262 milligrams	Fiber: 1 gram
Potassium: 267 milligrams	Phosphorus: 64 mg

Fruit Cobbler

(Serves 8)

- **3 Tablespoons melted non-hydrogenated vegan margarine**
- **1 cup all-purpose unbleached flour**
- **¼ teaspoon salt**
- **1 teaspoon baking powder**
- **½ cup rice milk**
- **3½ cups pitted fresh cherries***
- **1¾ cups white vegan sugar, divided**
- **1 Tablespoon cornstarch**
- **1 cup boiling water**

Preheat oven to 350 degrees.

In a medium-sized bowl, combine margarine, flour, salt, baking powder, and rice milk and mix just to combine.

продукти покрились маринадом. Залишити маринуватись протягом 30 хвилин. При бажанні можна це зробити за добу до приготування.

Нагрійте глибоку сковорідку. Швидко обсмажте овочеву суміш разом з маринадом до тих пір, доки перець і зелена цибуля не стануть м’якими, це приблизно 5-7 хвилин. Продовжуйте готувати доки більша частина рідини не випарується.

В той час як готуються овочі, загорніть тортильї в паперові рушники і підігрійте в мікрохвильовій печі, або загорніть в фольгу і підігрійте в духовці при температурі 350 градусів.

Покладіть кожну тортилью на тарілку. Зверху покладіть ложку овочевої суміші та посипте сиром.

Загальна кількість калорій на порцію: 147 ккал	Жир: 5 г
Вуглеводи: 23 г	Білок: 4 г
Натрій: 262 г	Харчові волокна: 1 г
Калій: 267 мг	Фосфор: 64 г

Фруктовий пиріг

(8 порцій)

- **3 ст.л. розплавленого негідрогенізованого маргарину**
- **1 чашка невибіленого борошна**
- **¼ ч.л. солі**
- **1 ч.л. розпушувачу для випікання**
- **½ чашки рисового молока**
- **3½ чашки свіжих вишень без кісточок***
- **1¾ чашки білого цікру**
- **1 ст.л. кукурудзяного крохмалю**
- **1 чашка окропу**

Розігрійте духовку до 350 градусів.

У мисці середнього розміру з’єднати разом маргарин, борошно, сіль, розпушувач і рисове молоко, все добре перемішати.

In a separate bowl, toss cherries with ¾ cup sugar and place cherries in the bottom of an 8-inch square pan. Place dough in small pieces over cherries to cover cherries in an even pattern.

In a small bowl, combine remaining sugar and cornstarch. Whisk in boiling water. Pour cornstarch mixture over the dough. Bake for 35-45 minutes or until bubbly. Serve warm or cold.

Note: You can use thawed frozen pitted cherries; peeled and cored fresh pears; or fresh or thawed frozen raspberries to replace a part of or all of the fresh cherries.

Total calories per serving: 315	Fat: 5 grams
Carbohydrates: 68 grams	Protein: 2 grams
Sodium: 170 milligrams	Fiber: 2 grams
Potassium: 159 milligrams	Phosphorus: 87 mg

Renal Support Network - KidneyTalk Podcast: What You Need to Know

В окремій мисці перемішайте вишні з ¾ чашки цукру і викладіть вишні на дні 8-дюймового (21 см) квадратного деко. Викладіть тісто маленькими шматочками понад вишнями, щоб тісто ретельно покрило вишні.

У невеликій мисці змішайте цукор, що залишився, і кукурудзяний крохмаль. Збийте разом з окропом. Вилийте крохмальну суміш поверх тіста. Випікайте протягом 35-45 хвилин або доки не з'являться бульбашки. Подавайте теплим або охолодженим.

Примітка: Ви можете використовувати розморожені вишні без кісточок; почищені свіжі груші без серединки; свіжу або розморожену малину, щоб замінити частину або всі вишні.

Загальна кількість калорій на порцію: 315 ккал	Жир: 5 г
Вуглеводи: 68 г	Білок: 2 г
Натрій: 170 мг	Харчові волокна: 2 г
Калій: 159 мг	Фосфор: 87 мг

Інтернет підтримка людей з захворюванням нирок - Подкаст щодо ниркових хвороб: Що потрібно знати.