

أطعمة تحتوي على نسبة بوتاسيوم مرتفعة

الفاكهة



المشمش - 2

الأفوكادو - 1/2



الموز - واحدة صغيرة

العنب - 12



الكيوي - 1

الشمام - شريحة واحدة



النكتارين - 1

البرتقال - 1



الخوخ - 1

الفراولة - 7



الفاكهة المجففة: التمر - 2
الزبيب - 1 ملعقة كبيرة

البطاطس/ الخبز



البطاطس المهروسة
بالزبدة - 1 ملعقة كبيرة

الرقائق، الرفيعة، المقلية - 75 جرام



البطاطس المشوية
- واحدة بحجم بيضة صغيرة

خبز الحبوب الكاملة.
- شريحة واحدة



الخضروات



الهليون، على البخار - 3

براعم بروكسل، مسلوقة - 1
ملعقة كبيرة



الفاصوليا الخضراء، مسلوقة - 1
ملعقة كبيرة

الفطر، مقلي - 4



الجزر الأبيض، مسلوقة - 1
ملعقة كبيرة

الطماطم المعلبة - 1/4 علبة



المشروبات



حليب الأبقار - 100 مللتر

عصير البرتقال - 100 مللتر



الوجبات الخفيفة



رقائق البطاطس المقلية
- كيس صغير

لوح شوكولاتة صغير



بذور اليقطين - 1 ملعقة كبيرة

كعكة بقدج الشوكولاتة أو
الفاكهة قطعة واحدة



زبادي الفواكه
- عبوة صغيرة 125 جرام

الكاستيرد 3 ملاعق كبيرة



يُرجى المراجعة مع طبيب/ أو اختصاصي التغذية الخاص بك سواء كانت الأطعمة التي اخترتها مناسبة لك أم لا. سينصحك طبيب/ أو اختصاصي التغذية الخاص بك بشأن نظامك الغذائي، ومن الضروري أن تتبع تلك النصائح.



Enhancing Lives Together

A Nestlé Health Science Company

The VitaFlo logo is a trademark of Société des Produits Nestlé S.A.
©2023 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A



جميع المعلومات صحيحة وقت الطباعة يونيو 2023

أطعمة ذات نسبة بوتاسيوم متوسطة

الفاكهة



التفاح - 1

التوت الأسود - 8



الكرز - 10



اليوسفي - 1



الكمثرى - 1



الأناناس - شريحة واحدة



توت العليق - 15



الرقائق/ الحبوب

معكرونة بيضاء، مسلوقة
ملاعق كبيرة - 3



الأرز البني،
المسلوق - 2 ملعقة كبيرة



نودلز البيض الرفيعة -
المسلوقة - كوب واحد



الخبز البر
- شريحة واحدة



الخبز الأبيض
- شريحة واحدة



أصابع الشابورة بالقمح الكامل - 1



حبوب إفطار بالشوكولاتة
ملعقة كبيرة - 2



رقائق الإفطار
موسلي - 2 ملعقة كبيرة



الخضروات



البروكلي، المسلوقة،
ملعقة كبيرة

الجزر، المسلوقة، ملعقة كبيرة



القرنبيط، مسلوقة
ملعقة كبيرة - 1



الكوسا، مسلوقة
ملعقة كبيرة - 1



البصل، المقلي - 1 ملعقة كبيرة



الذرة الحلوة
المعلبة في الماء - 1 ملعقة كبيرة



المشروبات

حليب اللوز - 100 مللتر



حليب الصويا - 100 مللتر



القهوة سريعة التحضير*
مللتر - 100



الوجبات الخفيفة

رقائق التورتيللا - كيس صغير



الجوز - 6 أنصاف



أصابع الشابورة بالقمح الكامل



بسكويت الكوكيز المغطى
بالشوكولاتة جزئياً - 1 (17 جرام)



الجبن لكريمي
عبوة واحدة صغيرة 50 جرام



آيس كريم الفانيلا - مغرفة واحدة



يُرجى المراجعة مع طبيبك/ أو اختصاصي التغذية الخاص بك سواء كانت الأطعمة التي اخترتها مناسبة لك أم لا. سينصحك طبيبك/ أو اختصاصي التغذية الخاص بك بشأن نظامك الغذائي، ومن الضروري أن تتبع تلك النصائح. موسلي - 2 ملعقة كبيرة

* لا يجب أن يتناول الأطفال الأقل من 12 عاماً مشروبات تحتوي على الكافيين

Vitaflo™

Enhancing Lives Together

A Nestlé Health Science Company

The Vitaflo logo is a trademark of Société des Produits Nestlé S.A.
©2023 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A

PAEDIATRIC
RENAL
NUTRITION
TASKFORCE

جميع المعلومات صحيحة وقت الطباعة يونيو 2023

أطعمة ذات نسبة بوتاسيوم منخفضة

الفاكهة



التوت الأزرق - 2 ملعقة كبيرة

كوكتيل الفواكه، المعب
في عصير/قطر - 1 ملعقة كبيرة



ليتشي، نبيء - 2

الزيتون - 10



الأناناس، المعب
في عصير/قطر - شريحتين

الخضروات



براعم الفاصوليا - 1 ملعقة كبيرة

كرفس - 1/2 عود



الخيار المخلل - 1

الفلل الأخضر - 3 حلقات



اليقطين، المسلوقة - 1 ملعقة كبيرة

الفاصوليا، مسلوقة - 1 ملعقة كبيرة



أوراق اللفت، المسلوقة - 1 ملعقة كبيرة

الرقائق/ الحبوب

حبوب إفطار القمح المغطاة بالعسل - 3
ملاعق كبيرة



رقائق إفطار الذرة
- 3 ملاعق كبيرة

حبوب إفطار مقرمشات
الأرز 3 ملاعق كبيرة



عصيدة من دقيق الذرة - نبيءة - 1 ملعقة كبيرة

الأرز الأبيض - المسلوقة - 2 ملاعق كبيرة



الريزوتو، المطهي، ساد، 1 ملعقة كبيرة

السميد - النبيء - 1/2 ملعقة كبيرة



التابيوكا - النبيءة - 1/2 ملعقة كبيرة

المشروبات



شراب الفواكه المركز 150 مليلتر

الشاي،* الأسود، أو* الأخضر، أو
العشبي - 100 مللتر



الوجبات الخفيفة



بسكويت الكوكيز - شبه محلى
- (جرام 140) 2

بسكويت الكوكيز - الصغير - المحلى
- (جرام 20) 2



(بسكويت مالح - 1 (10 جرام)

يرجى المراجعة مع طبيبك/ أو اختصاصي التغذية الخاص بك سواء كانت الأطعمة التي اخترتها مناسبة لك أم لا. سينصحك طبيبك/ أو اختصاصي التغذية الخاص بك بشأن نظامك الغذائي، ومن الضروري أن تتبع تلك النصائح. موسلي - 2 ملعقة كبيرة

*لا يجب أن يتناول الأطفال الأقل من 12 عامًا مشروبات تحتوي على الكافيين

Vitaflo™

Enhancing Lives Together

A Nestlé Health Science Company

The Vitaflo logo is a trademark of Société des Produits Nestlé S.A.
©2023 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A

PAEDIATRIC
RENAL
NUTRITION
TASKFORCE

جميع المعلومات صحيحة وقت الطباعة يونيو 2023