

- 1、採用控制蛋白質飲食的目的：減低含氮廢物的產生、維持身體基本營養需要量和電解質的平衡。
- 2、每天建議攝取的蛋白質中，必須有 50%~75% 需來自高生物價的動物性蛋白質，如雞蛋、牛奶、肉類，其餘的蛋白質則由米、麵、蔬菜、水果來供給。
- 3、每日所需的熱量，可由含熱量高且蛋白質含量極低的食物來補充，如：太白粉、地瓜粉、蓮藕粉、澄粉、玉米粉、冬粉、粉皮、粉圓、西谷米等低蛋白澱粉(其特性為煮熟後呈透明)，亦可用白糖、冰糖、蜂蜜、水果糖..等來增加熱量攝取。
- 4、如無特殊情況，烹調可多採用油煎、油炸、芡芡等方法，以增加熱量的攝取(但勿裹麵粉)。
- 5、禁食低生物價蛋白質含量高的植物性食品：綠豆、紅豆、花豆、毛豆、豌豆仁、蠶豆.....等，麵腸、麵筋、烤麩等麵筋製品，花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁、開心果等堅果類食物。
- 6、若需限制鹽份，則應禁食任何罐頭、加工食品、醃製品，每日烹調可用的鹽量為_____平湯匙，若使用味精、醬油、烏醋....等調味料，需再減少食鹽用量。可多採用白糖、醋、蔥、薑、蒜、香菜、花椒、五香、檸檬汁等來調味。
- 7、若需限制鉀的攝取，請少吃含鉀高之食物，如濃肉湯、雞精、牛肉汁、人參精、咖啡、濃茶、運動飲料、梅子汁、乾燥水果及含鉀高之新鮮水果。蔬菜可洗切後用熱水燙過，再用油炒以減少鉀的攝取量。
- 8、市售低鈉鹽及薄鹽醬油，常以鉀取代鈉，不宜任意食用。
- 9、若需限制水份攝取，每日可攝取水份(含飲水、飲料、湯、水果、食物、藥水等)，需以前一天(24小時)的尿量再加上 500~700 毫升的水份來估計。可以用小冰塊解渴，或以口香糖、檸檬片來刺激唾液分泌。
- 10、含磷高的食物有：乳製品：優格、乳酪、優酪乳、發酵乳等。乾豆類：紅豆、綠豆、黑豆等。全穀類：蓮子、薏仁、糙米、全麥製品、小麥胚芽、栗子。內臟類：豬肝、豬心、雞胗等。堅果類：花生、瓜子、核桃、杏仁果等。其他：酵母粉、可樂、汽水、蛋黃、魚卵、肉鬆、芝麻、卵磷脂等。

低蛋白飲食 熱量_____大卡 蛋白質_____克

每日建議攝取量

白飯 : _____碗
瘦肉類 : _____兩
蔬菜類 : _____份
水果類 : _____份
油脂類 : _____湯匙
低蛋白澱粉類 : _____份
易能充/LPF (低磷鉀配方) : _____包 = _____附匙(_____cc 溫開水/包)
三多粉飴 : _____湯匙

早餐

白飯 : _____碗 = 稀飯 : _____碗
瘦肉類 : _____兩
(1兩 = 豬 1兩 = 雞 1兩 = 魚 1兩 = 蛋 1個 = 豆腐 2格 = 豆干 2片 = 清漿 190cc = 豆包 1/2個)
蔬菜類 : _____碗
油脂類 : _____湯匙
冬粉 : _____把 = 米粉 : _____碗 = 米苔目 : _____碗 = 低蛋白粉類 : _____湯匙
三多粉飴 : _____湯匙
易能充/LPF (低磷鉀配方) : _____包 = _____附匙(_____cc 溫開水/包)

午餐

白飯 : _____碗 = 稀飯 : _____碗
瘦肉類 : _____兩(肉 1兩 = 豬 1兩 = 雞 1兩 = 魚 1兩 = 蛋 1個 = 豆腐 2格 = 豆干 2片)
蔬菜類 : _____碗
油脂類 : _____湯匙
冬粉 : _____把 = 米粉 : _____碗 = 米苔目 : _____碗 = 低蛋白粉類 : _____湯匙
水果類 : _____份(柳丁 1個 ; 芭樂 1/3個 ; 小蘋果一個 ; 鳳梨 1/8個 ; 櫻桃 9粒)
三多粉飴 : _____湯匙

晚餐

白飯 : _____碗 = 稀飯 : _____碗
瘦肉類 : _____兩(肉 1兩 = 豬 1兩 = 雞 1兩 = 魚 1兩 = 蛋 1個 = 豆腐 2格 = 豆干 2片)
蔬菜類 : _____碗
油脂類 : _____湯匙
冬粉 : _____把 = 米粉 : _____碗 = 米苔目 : _____碗 = 低蛋白粉類 : _____湯匙
水果類 : _____份(水梨 3/4個 ; 葡萄 13粒 ; 蓮霧 2粒 ; 綠棗 2粒 ; 荔枝 9粒)
三多粉飴 : _____湯匙

點心

易能充/LPF (低磷鉀配方) : _____包 = _____附匙(_____cc 溫開水/包)
三多粉飴 : _____湯匙

營養師 : _____