



腎友吃粽要注意



掌握高蛋白、低磷、低鉀、低鈉原則



避免雜糧及含磷添加物如五穀米粽、鹼粽



五穀米粽



鹼粽



花生粉



水煮糯米粽



避免高磷餡料



花生



紅豆



瘦肉



素肉、豆干



吃原味少沾醬



醬油膏



辣椒醬



豆瓣醬



甜辣醬



肉粽當餐聰明搭，營養又均衡

一天最多
1顆肉粽



蔬菜要川燙
吃料不喝湯



增加蛋白質
豆腐、豆干



降磷藥物
隨餐吃



嘉義長庚 營養治療科關心您

