

Содержание белка, калия, фосфора и калорийность в 100 г продукта

	Белки, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энергетическая ценность, ккал
Мясо и мясные продукты, колбасы					
Говядина	18-20	60	315	200	180
Свинина	14	52	242	164	355
Баранина	15-20	60	270	178	203
Куры	18-20	70	220	210	180
Кролик	21	57	335	190	199
Индейка	20	86	285	227	210
Печень говяжья	18	104	277	314	98
Печень свиная	20	75	350	360	108
Язык говяжий	14	98	236	162	163
Колбаса докторская	13	850	243	167	251
Сосиски молочные	11	745	237	161	262
Окорок тамбовский	19	967	336	225	265
Корейка	22	950	325	160	515
Салями	18	1260	300	165	484
Яйцо куриное белок	13	189	152	27	43
Яйцо куриное желток	16	51	129	542	332
Рыба, морепродукты					
Треска	16	98	338	208	69
Ледяная	15	81	300	225	86
Лосось	20	50	370	265	130
Судак	18	79	216	194	84
Хек	17	80	325	200	85
Форель речная	20	40	495	240	116
Сельдь соленая атланти- ческая	17	5930	240	340	144
Икра зернистая	32	5800	265	490	251
Креветки	19	78	260	224	94

	Белки, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энергетическая ценность, ккал
Мидии (консерв.)	9	295	275	24	53
Кальмары	18	82	280		75
Морская капуста (заморож.)	0,9	518	968	55	
Молоко и молочные продукты					
Молоко пастеризованное	2,8	50	146	91	58
Молоко обезжиренное	3	52	152	95	31
Кефир жирный	2,8	87	146	95	59
Кефир нежирный	3	91	152	85	30
Йогурт	3,9	50	155	90	79
Йогурт нежирный	4,4	55	185	110	52
Творог жирный	14	41	112	217	232
Творог нежирный	18	44	115	224	83
Сыр пармезан	36	705	130	840	412
Сыр плавленый	14	1260	100	945	463
Сыр эдамский	26	900	105	500	464
Масло, жиры					
Масло сливочное	0,6	74	23	19	748
Сметана 10%	3	50	124	62	114
Сметана 20%	2,8	35	109	60	204
Масло топленое	0,3	0	0	0	887
Шпиг	9	1770	225	110	819
Майонез	3	1	48	50	626
Масло подсолнечное	0	0	0	0	899
Масло оливковое	0	0	0	0	898
Крупы, макаронные изделия, хлеб					
Рис	7	26	54	97	338
Овсяные хлопья	13	20	330	328	365
Крупа гречневая	13	33	218	398	347
Крупа пшеничная	12	28	211	233	346
Крупа перловая	9	10	172	323	324
Крупа ячневая	10	12	160	343	428
Макаронны	10	10	124	37	351
Мука	10	10	122	86	346
Крахмал картофельный	0,1	20	15	77	327
Искусственное саго (на основе крахмала кукурузного)	1	30	0	20	329
Проросшая пшеница	27	5	835	1100	411
Отруби пшеничные	15	88	1105	974	296
Хлеб ржаной	6,5	583	206	156	195
Хлеб пшеничный (белый)	7,6	540	130	90	228
Хлеб зерновой пшеничный	7	380	270	195	244
Хлебцы	8	362	201	161	258
Овощи, грибы					
Картофель	2	28	568	58	82
Капуста белокочанная	1,8	13	185	34	27
Капуста белокочанная квашеная	0,8	774	187	34	10
Капуста краснокочанная	1,8	4	302	32	31
Капуста цветная	2,5	10	210	51	30

	Белки, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энергетическая ценность, ккал
Горох лущеный	23	27	731	226	314
Горошек зеленый	5	2	285	122	75
Фасоль	22	40	1100	541	288
Фасоль стручковая	4	2	260	44	35
Чечевица (семена сухие)	24	4	810	41	139
Соевая мука	37	4	1870	555	235
Кукуруза (сырые зерна)	3,3	0	300	115	62
Грибы белые свежие	3,5	1	430	68	27
Грибы белые сушеные	28	4	701	606	223
Опята свежие	1,5	3	505	45	12,5
Огурцы	0,8	8	141	42	13
Кабачки	0,6	2	238	12	24
Икра из кабачков (консерв.)	2	1600	315	67	122
Помидоры свежие	1,1	40	290	26	20
Перец болгарский	1,3	19	163	16	25
Баклажаны	1,2	6	238	34	24
Салат кочанный	1,3	10	225	35	14
Редька	1,9	17	357	26	34
Редис	1,2	10	225	44	20
Репа	1,5	58	238	34	27
Тыква	1	14	107	25	28
Свекла	1,5	86	288	43	41
Фрукты, ягоды, бахчевые					
Яблоко	0,4	26	248	11	38
Груша	0,4	14	155	16	57
Слива	0,8	18	214	27	44
Черная смородина	1	32	350	33	39
Клубника (земляника)	0,8	3	145	300	36
Крыжовник	0,7	23	260	28	43
Клюква	0,5	12	119	11	21
Банан	1,5	31	348	28	91
Персик	0,9	0	363	34	44
Абрикос	0,9	30	305	26	42
Апельсин	0,9	13	197	23	38
Мандарин	0,8	12	155	17	38
Грейпфрут	0,6	13	180	17	32
Дыня	0,6	32	118	12	39
Арбуз	0,7	16	64	7	38
Виноград	0,6	26	255	22	69
Ананас	0,4	24	321	11	48
Манго	0,6	5	190	13	58
Киви	1	4	295	30	68
Фейхоа	1	3	155	20	49
Сахар, кондитерские изделия, орехи, сухофрукты					
Яблоки сушеные	3,2	1,6	580	77	265
Курага	5,2	171	1717	146	234
Чернослив	2,3	104	864	83	239
Финик сушеный	1,9	35	650	55	292
Изюм	1,8	117	860	129	262
Фундук	12	2	635	335	508

	Белки, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энергетическая ценность, ккал
Грецкие орехи	14	2	545	410	545
Арахис жареный	26	6	775	410	575
Миндаль	19	25	835	455	598
Каштан	2,5	2	705	87	407
Фисташки	18	40	1020	500	525
Подсолнечник (семена)	23	2	725	620	168
Сахар рафинад	0	0	0	0	375
Мед	0,8	16	112	12	305
Сливовое варенье	0,4	15	245	18	300
Какао порошок	24	7	2403	771	366
Шоколад	5,4	2	535	178	550
Шоколад молочный	6,9	76	543	235	559
Зефир	0,8	17	116	8	316
Пастила	0,5	14	118	5	323
Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой	4,7	23	64	68	359
Напитки					
Вино белое	0,2	2	95	15	60
Вино красное	0,2	3	105	20	59
Пиво	0,5	5	50	30	53
Сок яблочный	0,5	2	100	9	49
Какао (напиток)	5,4	2	535	178	540
Вода минеральная (с высо- кой минерализацией)	0	170	0	0	0

Красным полужирным шрифтом выделено высокое и очень высокое содержание данного вещества

Рекомендуемая литература по питанию при болезнях почек:

А.В. Смирнов, А.Г. Кучер, И.Г. Каюков, А.М. Есян. Руководство по лечебному питанию для больных хронической болезнью почек. С.-Петербург-Тверь, издательство «Триада», 2009, -240 с.