



## Smažené rybí filé s bramborem

### Postup

Filé pokapeme octem, velmi málo osolíme, obalíme v mouce, rozšlehaných vejcích a strouhance. V rozehtátém tuku usmažíme po obou stranách. Brambory před uvařením nakrájíme na menší kousky a necháme louhovat ve vodě.

Pak vodu slijeme a vaříme v nové. Tím snížíme obsah draslíku téměř o polovinu. Pro zvýšení energetické a biologické hodnoty pokrmu můžeme podávat s okurkovým salátem.

### Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
2384 kJ	34,6 g	17,8 g	68,4 g	1725 mg	70 mg	406 mg	647 mg

### Ingredience (1 porce)

- 150 g rybí filé
- ocet
- 10 g mouka hladká
- 1/2 vejce
- 10 g strouhanka
- 15 g olej
- 250 g brambory vařené

### Mohu konzumovat ryby, když jsem dialyzovaný?

Zařazujte je do jídelníčku 3x týdně kvůli obsahu bílkovin, dobrému složení mastných kyselin, snadné stravitelnosti a rychlé přípravě.

Důležitý je však správný výběr. Vhodné je do Vašeho jídelníčku zařazovat: rybí filé, tresku, lososa, tuňáka čerstvého a konzervovaného, makrely, rybí filety.

- Méně vhodné jsou krevety, mušle, humr, garnáty, chobotnice.
- Nevhodné – ryby s jedlými, křehkými kostmi – sled, jikry, rybí paštiky, ančovičky.

## Vhodné svačinky

### Chléb s tuňákovou pomazánkou. Okurka.

(120 g chléb kmínový, 30 g tuňák ve vlastní šťávě, 20 g cibulka, 20 g máslo, 70 g okurka)

### Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
2042 kJ	17,9 g	20,8 g	58 g	462 mg	67 mg	245 mg	666 mg

### Příklad

- Tuňák v oleji 25,5 g bílkovin, 294 mg fosforu.
- Olejovky 14,9 g bílkovin, 430 mg fosforu.