

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny - 25 g

Bułka pszenna – 80 g

Masło ekstra – 10 g

Wędlina wieprzowa – 30 g

Serek wiejski – 200 g

Dżem owocowy – 25 g

Pomidor - 50 g

Salata – 10 g

Mandarynki – 140 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy – 30 g

Bułka grahamka– 90 g

Pieczony pasztet – 40 g

Pasta z soczewicy – 30 g

Papryka czerwona - 50 g

Salata – 10 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Drugie śniadanie:

Serek wiejski – 200 g

Jabłko – 130 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa ogórkowa – 350 ml

Naleśniki z twarogiem i jabłkiem z polewą owocową – 440 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa ogórkowa – 350 ml

Pierś z kurczaka w sosie brokułowym – 200 g

Makaron pełnoziarnisty – 200 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml