

## Dieta łatwostrawna

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250 ml

Chleb pszenny - 50 g

Bułka pszenna – 80 g

Masło ekstra – 10 g

Ser twarogowy – 70 g

Wędlina wieprzowa – 45 g

Pomidor - 50 g

Salata – 10 g

Banan – 130 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250 ml

Chleb razowy – 30 g

Bułka grahamka – 90 g

Masło ekstra – 10 g

Ser twarogowy – 70 g

Wędlina wieprzowa – 30 g

Ogórek - 50 g

Salata – 10 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

### Dieta łatwostrawna

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa buraczkowa – 350 ml  
Potrawka z piersi kurczaka – 200 g  
Ryż biały gotowany – 200 g  
Gotowane warzywa na parze (brokuł, kalafior, marchew) – 180 g  
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa buraczkowa – 350 ml  
Potrawka z piersi z kurczaka – 200 g  
Ryż brązowy gotowany – 200 g  
Gotowane warzywa na parze (brokuł, kalafior, marchew) – 180 g  
Mizeria z ogórków – 150 g  
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml