

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
Sałata – 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
Sałata – 10 g
Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie:
Serek wiejski – 200 g
Gruszka – 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