

## Dieta łatwostrawna

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 25 g  
 Bułka pszenna (**gluten**) – 80 g  
 Masło ekstra (z **mleka**) – 5 g  
 Wędlina wieprzowa – 30 g  
 Jajecznica na parze (**jaja, mleko**) – 140 g  
 Pomidor - 50 g  
 Sałata masłowa - 10 g  
 Jogurt naturalny (**mleko**) – 150 g  
 Dżem owocowy – 25 g  
 Herbata czarna bez cukru – 250 ml

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) - 30 g  
 Bułka grahamka (**gluten**) – 90 g  
 Hummus (**sezam**) – 30 g  
 Wędlina wieprzowa – 30 g  
 Jajecznica na parze (**jaja, mleko**) - 140 g  
 Papryka czerwona - 50 g  
 Sałata masłowa - 10 g  
 Herbata czarna bez cukru – 250 ml  
**Drugie śniadanie:**  
 Jogurt naturalny (**mleko**) – 150 g

### Dieta łatwostrawna

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Krupnik z kaszą jęczmienną (**gluten, seler**) – 350 ml  
Zraz wieprzowy z marchewką – 200 g  
Ziemniaki gotowane – 240 g  
Warzywa gotowane na parze – 150 g  
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Krupnik z kaszą jęczmienną (**gluten, seler**) – 350 ml  
Zraz wieprzowy z marchewką – 200 g  
Ziemniaki gotowane – 200 g  
Surówka z białej kapusty – 150 g  
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml