

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 100 g
Pasta jajeczna z twarogiem (**jaja, mleko**) - 70 g
Masło ekstra (**mleko**) – 5 g
Wędlina wieprzowa – 30 g
Pomidor – 50 g
Roszponka – 10 g
Jogurt naturalny (**mleko**) – 150 g
Pomarańcza – 200 g
Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) – 90 g
Pasta jajeczna z twarogiem (**jaja, mleko**) - 70 g
Wędlina wieprzowa – 30 g
Roszponka - 10 g
Papryka czerwona – 50 g
Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie:
Jogurt naturalny (**mleko**) – 150 g
Pomarańcza – 200 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa jarzynowa z białym ryżem (**seler, mleko**) – 350 ml
Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (**gluten, mleko**) – 200 g
Ziemniaki gotowane – 300 g
Buraczki tarte gotowane – 80 g
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem – 80 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (**seler, mleko**) – 350 ml
Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (**gluten, mleko**) – 200 g
Ziemniaki gotowane – 300 g
Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml