

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 25 g
 Bułka pszenna (**gluten**) – 80 g
 Masło ekstra (z **mleka**) – 10 g
 Wędlina wieprzowa – 30 g
 Serek wiejski (**mleko**) – 200 g
 Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g
 Pomidor - 50 g
 Sałata masłowa – 10 g
 Mandarynki – 140 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
 Pieczony pasztet (**gluten, seler, soja**) – 40 g
 Pasta z soczewicy – 30 g
 Papryka czerwona - 50 g
 Sałata masłowa – 10 g
 Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie:
 Serek wiejski (**mleko**) – 200 g
 Gruszka – 130 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Barszcz czerwony (**seler**) – 350 ml

Paszteciki drożdżowe pieczone ze szpinakiem i mozzarellą (**gluten, mleko, jaja kurze**) – 100 g

Ryba po grecku (**ryby**) – 280 g

Ryż biały – 200 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Barszcz czerwony (**seler**) – 350 ml

Paszteciki drożdżowe pieczone ze szpinakiem i mozzarellą (**gluten, mleko, jaja kurze**) – 100 g

Ryba po grecku (**ryby**) – 280 g

Ryż brązowy – 200 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml