

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	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Obiad 	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	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