

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny - 100 g
Pasta jajeczna z twarogiem - 70 g
Masło ekstra – 5 g
Wędlina wieprzowa – 30 g
Pomidor – 50 g
Rukola – 10 g
Jogurt naturalny – 150 g
Pomarańcza – 200 g
Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy – 90 g
Pasta jajeczna z twarogiem - 70 g
Wędlina wieprzowa – 30 g
Rukola - 10 g
Papryka – 50 g
Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie:
Jogurt naturalny – 150 g
Pomarańcza – 200 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa jarzynowa z białym ryżem – 350 ml
Pierś z kurczaka w sosie koperkowym – 200 g
Ziemniaki gotowane – 300 g
Buraczki 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 – 350 ml
Pierś z kurczaka w sosie koperkowym – 200 g
Ziemniaki gotowane – 300 g
Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml