

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 75 g
Masło ekstra (**mleko**) - 5 g
Wędlina drobiowa - 45 g
Pomidor - 50 g
Sałata masłowa - 10 g
Serek wiejski (**mleko**) - 200 g
Dżem owocowy - 25 g
Mandarynka - 140 g
Herbata owocowa bez cukru - 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) - 60 g
Masło ekstra (**mleko**) - 10 g
Wędlina drobiowa - 30 g
Ser żółty (**mleko**) - 15 g
Ogórek - 50 g
Sałata masłowa - 10 g
Mandarynka - 140 g
Herbata owocowa bez cukru - 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa ogórkowa (**seler**) – 350 ml

Gulasz z indyka – 250 g

Gotowana kasza jęczmienna (**gluten**) – 200 g

Gotowane tarte buraczki – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa ogórkowa (**seler**) – 350 ml

Gulasz z indyka – 250 g

Gotowana kasza gryczana – 200 g

Surówka z selera i jabłka (**seler**) – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml