

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) – 100 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
 Pomarańcza – 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
 Pomarańcza – 14-0 g
 Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

Drugie śniadanie:

Serek wiejski (**mleko**) – 200 g
 Ciastka bez cukru (**gluten**) – 25 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa ogórkowa (**seler**) – 350 ml

Gulasz z indyka – 250 g

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

Buraczki gotowane – 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