

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Płatki owsiane na mleku – 250 ml
Chleb pszenny – 25 g
Bułka pszenna – 80 g
Masło ekstra – 10 g
Wędlina drobiowa – 30 g
Pasta twarogowa z ziołami - 60 g
Pomidor - 50 g
Rukola – 10 g
Banan – 130 g
Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy - 30 g
Bułka grahamka - 90 g
Masło ekstra – 10 g
Pieczony pasztet – 40 g
Pasta twarogowa z ziołami - 50 g
Papryka czerwona - 50 g
Rukola – 10 g
Banan – 130 g
Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa brokułowa – 350 ml
Udko z kurczaka gotowane – 150 g
Ziemniaki gotowane – 240 g
Gotowana marchew – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa brokułowa – 350 ml
Udko z kurczaka pieczone – 150 g
Ziemniaki gotowane – 240 g
Sałata z oliwkami, pomidorem, ogórkiem – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml