

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Zupa mleczna z kaszą manną – 320 ml
Chleb pszenny - 75 g
Masło ekstra – 10 g
Wędlina drobiowa – 30 g
Ser twarogowy chudy – 50 g
Pomidor - 50 g
Sałata – 10 g
Jabłko pieczone – 120 g
Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy – 90 g
Masło ekstra - 5 g
Ser żółty – 30 g
Wędlina drobiowa – 30 g
Pomidor - 50 g
Sałata – 10 g
Jabłko – 120 g
Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Rosół z makaronem – 350 ml

Ryba gotowana na parze – 150 g

Ziemniaki gotowane – 300 g

Surówka z tartej marchewki z jabłkiem – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Rosół z makaronem pełnoziarnistym – 350 ml

Ryba smażona – 150 g

Ziemniaki gotowane – 300 g

Surówka z białej kapusty i marchwi – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml