

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Kasza manna na mleku (**gluten, mleko**) – 250 ml

Chleb **pszenny (gluten)** - 75 g

Pasta jajeczna z twarogiem (**jaja, mleko**) - 50 g

Wędlina drobiowa – 30 g

Rukola – 10 g

Pomidor – 50 g

Jabłko pieczone – 120 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb **razowy (gluten)** – 90 g

Pasta jajeczna z twarogiem (**jaja, mleko**) – 50 g

Wędlina drobiowa – 30 g

Rukola – 10 g

Ogórek – 50 g

Jabłko – 120 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa buraczkowa (**seler, mleko**) – 350 ml

Ryba po grecku (**ryby, seler**) – 200 g

Ryż biały gotowany – 200 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa fasolowa (**seler**) – 350 ml

Ryba po grecku (**ryby, seler**) – 200 g

Ryż brązowy gotowany – 200 g

Surówka z kapusty pekińskiej – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml