

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 25 g
 Bułka pszenna (**gluten**) - 80 g
 Masło ekstra (z **mleka**) - 10 g
 Wędlina wieprzowa - 30 g
 Serek wiejski (**mleko**) - 200 g
 Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru - 25 g
 Pomidor - 50 g
 Rukola - 10 g
 Mandarynki - 140 g
 Herbata czarna bez cukru - 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) - 30 g
 Bułka grahamka (**gluten**) - 90 g
 Pieczony pasztet (**gluten, seler, soja**) - 40 g
 Hummus (**sezam**) - 30 g
 Papryka czerwona - 50 g
 Rukola - 10 g
 Herbata czarna bez cukru - 250 ml
Drugie śniadanie:
 Serek wiejski (**mleko**) - 200 g
 Gruszka - 130 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa buraczkowa (**mleko**) – 350 ml

Potrawka z kurczaka – 200 g

Ryż biały gotowany – 200 g

Gotowane warzywa na parze (brokuł, kalafior, marchew) – 180 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa buraczkowa (**mleko**) – 350 ml

Potrawka z kurczaka – 200 g

Ryż brązowy gotowany – 200 g

Gotowane warzywa na parze (brokuł, kalafior, marchew) – 180 g

Mizeria z ogórków (**mleko**) – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml