

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250 ml
Chleb pszenny - 50 g
Bułka pszenna – 80 g
Masło ekstra – 10 g
Ser twarogowy z ziołami – 70 g
Wędlina wieprzowa – 45 g
Pomidor - 50 g
Sałata – 10 g
Banan – 130 g
Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250 ml
Chleb razowy – 30 g
Bułka grahamka – 90 g
Masło ekstra – 10 g
Ser twarogowy z ziołami – 70 g
Wędlina wieprzowa – 45 g
Ogórek - 50 g
Sałata – 10 g
Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa buraczkowa – 350 ml
Potrawka z piersi 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 – 350 ml
Potrawka z piersi z kurczaka – 200 g
Ryż brązowy gotowany – 200 g
Gotowane warzywa na parze (brokuł, kalafior, marchew) – 180 g
Mizeria z ogórków – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml