

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny - 75 g

Masło ekstra - 5 g

Jajecznica na parze - 105 g

Wędlna wieprzowa - 30 g

Pomidor - 50 g

Sałata - 10 g

Jogurt naturalny - 150 g

Dżem owocowy - 25 g

Jabłko pieczone - 120 g

Kawa zbożowa z mlekiem - 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy - 60 g

Masło ekstra - 5 g

Jajecznica na parze - 105 g

Wędlna wieprzowa - 30 g

Papryka czerwona - 50 g

Sałata - 10 g

Kawa zbożowa z mlekiem - 250 ml

Drugie śniadanie:

Jabłko - 120 g

Jogurt naturalny - 150 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa pomidorowa z białym ryżem – 350 ml

Kopytka ze szpinakiem – 260 g

Surówka z tartej marchewki z jabłkiem – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa z soczewicą – 350 ml

Kotlet mielony wieprzowy – 150 g

Ziemniaki gotowane – 240 g

Surówka z kapusty, marchwi, jabłka – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml