

## Dieta łatwostrawna

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Płatki owsiane na mleku – 250 ml

Chleb pszenny – 25 g

Bułka pszenna – 80 g

Masło ekstra – 10 g

Wędlina drobiowa – 30 g

Pasta twarogowa - 60 g

Pomidor - 50 g

Salata – 10 g

Banan – 130 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Chleb razowy - 30 g

Bułka grahamka - 90 g

Masło ekstra – 10 g

Pieczony pasztet – 40 g

Pasta twarogowa - 50 g

Papryka czerwona - 50 g

Salata – 10 g

Banan – 130 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

### Dieta łatwostrawna

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa brokułowa – 350 ml

Udko z kurczaka gotowane – 150 g

Ziemniaki gotowane – 240 g

Mieszanka gotowanych warzyw – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa brokułowa – 350 ml

Udko z kurczaka pieczone – 150 g

Ziemniaki gotowane – 240 g

Salata z oliwkami, pomidorem, ogórkiem – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml