

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

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

Masło ekstra (z **mleka**) – 5 g

Jajecznica na parze (**jaja, mleko**) - 100g

Pomidor - 50 g

Sałata masłowa – 10 g

Pieczone jabłko – 120 g

Jogurt naturalny (**mleko**) – 150 g

Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g

Kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**)– 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) – 60 g

Masło ekstra (z **mleka**) - 5 g

Jajecznica na parze (**jaja, mleko**) – 100 g

Papryka czerwona - 50 g

Rukola – 10 g

Kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**) – 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad

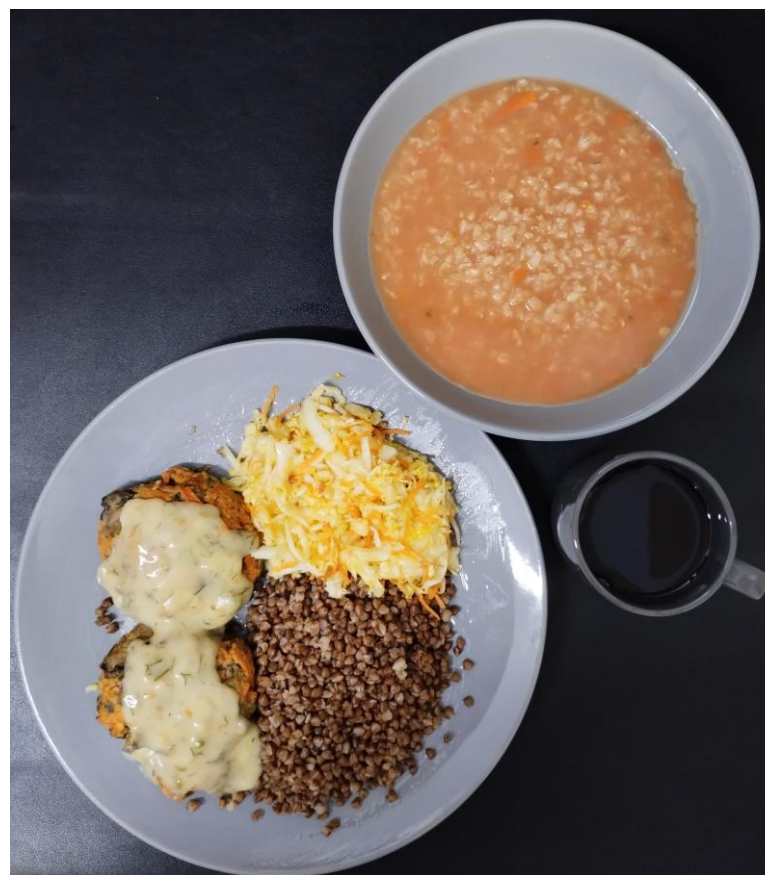


Skład posiłku:

Zupa pomidorowa z białym ryżem (**seler**) – 350 ml
Kopytka ze szpinakiem (**gluten, jaja, mleko**) – 150 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 pomidorowa z brązowym ryżem (**seler**) – 350 ml
Kasza gryczana – 200 g
Kotlety warzywne pieczone (**gluten, jaja**) – 240 g
Sos koperkowy (**mleko**) – 50 g
Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, jabłka – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml