

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Płatki owsiane na mleku (**gluten, mleko**) – 250 ml
Chleb pszenny (**gluten**) - 25 g
Bułka pszenna (**gluten**) – 80 g
Masło ekstra (z **mleka**) – 10 g
Wędlina drobiowa – 30 g
Pasta twarogowa z ziołami (**mleko**) - 60 g
Pomidor - 50 g
Rukola - 10 g
Pomarańcza – 200 g
Herbata bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) - 30 g
Bułka grahamka (**gluten**) – 90 g
Masło ekstra (z **mleka**) – 10 g
Pieczony pasztet (**gluten, seler, soja**) – 40 g
Pasta twarogowa z rzodkiewką i ziołami - 50 g
Papryka czerwona - 50 g
Rukola - 10 g
Pomarańcza – 200 g
Herbata bez cukru – 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa brokułowa (**seler**) – 350 ml

Udko z kurczaka bez skóry gotowane – 150 g

Ziemniaki gotowane – 240 g

Gotowana marchew – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa brokułowa (**seler**) – 350 ml

Udko z kurczaka pieczone – 150 g

Ziemniaki gotowane – 150 g

Salata z pomidorem i ogórkiem – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml