

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 25 g
Masło ekstra (z **mleka**) – 5 g
Jajecznica na parze (**jaja, mleko**) – 140 g
Pomidor - 50 g
Rukola- 10 g
Banan – 130 g
Jogurt naturalny (**mleko**) – 150 g
Dżem owocowy – 25 g
Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) - 90 g
Hummus (**sezam**) – 30 g
Jajecznica na parze (**jaja, mleko**) - 140 g
Ogórek - 50 g
Rukola - 10 g
Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie:
Jogurt naturalny (**mleko**) – 150 g
Gruszka – 130 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Krupnik z kaszą jęczmienną (**gluten, seler**) – 350 ml
Pieczony filet rybny panierowany (**gluten, ryby**) – 150 g
Ziemniaki gotowane – 240 g
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem – 110 g
Gotowany brokuł – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 m

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Krupnik z kaszą jęczmienną (**gluten, seler**) – 350 ml
Pieczony filet rybny panierowany (**gluten, ryby**) – 150 g
Ryż brązowy gotowany – 200 g
Surówka z białej kapusty – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 m