

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Zupa mleczna z kaszą jaglaną (**mleko**) – 320 ml

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

Masło ekstra (z **mleka**) – 5 g

Ser twarogowy chudy (**mleko**) - 50 g

Wędlina drobiowa – 30 g

Pomidor - 50 g

Salata masłowa – 10 g

Pieczone jabłko – 120 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) – 60 g

Bułka grahamka (**gluten**) – 50 g

Masło ekstra (z **mleka**) - 5 g

Ser żółty (**mleko**) – 30 g

Wędlina drobiowa – 30 g

Pomidor - 50 g

Salata masłowa – 10 g

Jabłko – 120 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Rosół z makaronem (**jaja, gluten, seler**) – 350 ml
Pieczony filet rybny panierowany (**gluten, jaja, ryby**) – 150 g
Sos ze szpinakiem (**gluten, mleko**) – 50 ml
Ryż biały gotowany – 200 g
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Rosół z makaronem pełnoziarnistym (**gluten, seler**) – 350 ml
Pieczony filet rybny panierowany (**gluten, jaja, ryby**) – 150 g
Sos ze szpinakiem (**gluten, mleko**) – 50 ml
Ryż brązowy gotowany – 200 g
Surówka z białej kapusty i marchwi – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml