

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (**gluten, mleko**) – 250 ml

Chleb pszenny (**gluten**) - 50 g

Bułka pszenna (**gluten**) – 80 g

Masło ekstra (**mleko**) – 5 g

Pasta twarogowa z ziołami (**mleko**) – 70 g

Wędlina wieprzowa – 45 g

Pomidor - 50 g

Salata masłowa – 10 g

Mandarynka – 140 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (**gluten, mleko**) – 250 ml

Chleb razowy (**gluten**) – 30 g

Bułka grahamka (**gluten**) – 90 g

Masło ekstra (**mleko**) – 10 g

Pasta twarogowa z ziołami (**mleko**) – 70 g

Wędlina wieprzowa – 30 g

Ogórek - 50 g

Salata masłowa – 10 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa buraczkowa (**mleko**) – 350 ml

Pierś z kurczaka gotowana na parze – 150 g

Ryż biały gotowany – 200 g

Gotowane warzywa na parze (brokuł, kalafior, marchew) – 180 g

Fasolka szparagowa gotowana – 100 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa buraczkowa (**mleko**) – 350 ml

Pierś z kurczaka gotowana na parze – 150 g

Ryż brązowy gotowany – 200 g

Fasolka szparagowa gotowana – 100 g

Mizeria z ogórków (**mleko**) – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml