

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 100 g
Masło ekstra (**mleko**) – 5 g
Wędlina wieprzowa – 30 g
Ser twarogowy chudy (**mleko**) - 30 g
Pomidor - 50 g
Rukola - 10 g
Jogurt naturalny (**mleko**) – 150 g
Banan – 130 g
Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) - 90 g
Masło ekstra (**mleko**) - 10 g
Wędlina wieprzowa – 30 g
Ser żółty (**mleko**) - 30 g
Papryka czerwona - 50 g
Rukola - 10 g
Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie:
Jogurt naturalny (**mleko**) – 150 g
Banan – 130 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa jarzynowa z ryżem białym (**seler**) – 350 ml
Pulpety drobiowe w sosie (**gluten, jaja, mleko**) – 200 g
Ziemniaki gotowane – 240 g
Gotowane tarte buraczki – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa z brukselką (**seler**) – 350 ml
Pulpety drobiowe w sosie (**gluten, jaja, mleko**) – 200 g
Gotowana kasza pęczak (**gluten**) – 200 g
Surówka z czerwonej kapusty – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml