

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 25 g
 Bułka pszenna (**gluten**) - 80 g
 Masło ekstra (z **mleka**) - 10 g
 Wędlina wieprzowa - 30 g
 Serek wiejski (**mleko**) - 150 g
 Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru - 25 g
 Pomidor - 50 g
 Rukola - 10 g
 Banan - 130 g
 Herbata czarna bez cukru - 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) - 30 g
 Bułka grahamka (**gluten**) - 90 g
 Pieczony pasztet (**gluten, seler, soja**) - 40 g
 Pasta z soczewicy - 30 g
 Papryka czerwona - 50 g
 Rukola - 10 g
 Herbata czarna bez cukru - 250 ml
Drugie śniadanie:
 Serek wiejski (**mleko**) - 150 g
 Gruszka - 130 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa ogórkowa (**seler, mleko**) – 350 ml

Naleśniki z twarogiem i prażonymi jabłkami smażone beztłuszczowo (**gluten, jaja, mleko**) – 400 g

Polewka jogurtowa (**mleko**) – 40 g

Kompot owocowy bez cukru - 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa ogórkowa (**seler, mleko**) – 350 ml

Makaron pełnoziarnisty (**gluten**) – 240 g

Sos z piersią z kurczaka i brokułem (**mleko**) – 200 g

Kompot owocowy bez cukru - 250 ml