

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny - 75 g
Masło ekstra - 5 g
Jajecznica na parze - 105 g
Wędlina wieprzowa - 30 g
Pomidor - 50 g
Rukola - 10 g
Jogurt naturalny - 150 g
Dżem owocowy - 25 g
Jabłko pieczone - 120 g
Kawa zbożowa z mlekiem - 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy - 60 g
Masło ekstra - 5 g
Jajecznica na parze - 105 g
Wędlina wieprzowa - 30 g
Papryka czerwona - 50 g
Rukola - 10 g
Kawa zbożowa z mlekiem - 250 ml
Drugie śniadanie:
Jabłko - 120 g
Jogurt naturalny - 150 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa pomidorowa z białym ryżem (**seler**) – 350 ml
Kopytka ze szpinakiem – 260 g
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa z soczewicą – 350 ml
Kotlet mielony wieprzowy – 150 g
Ziemniaki gotowane – 240 g
Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, jabłka – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml