

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 75 g
 Masło ekstra (z **mleka**) - 5 g
 Jajecznica na parze (**jaja**, **mleko**) - 105 g
 Wędlina wieprzowa - 30 g
 Pomidor - 50 g
 Rukola - 10 g
 Pieczone jabłko - 120 g
 Jogurt naturalny (**mleko**) - 150 g
 Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru - 25 g
 Kawa zbożowa z mlekiem (**gluten**, **mleko**) - 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) - 60 g
 Masło ekstra (z **mleka**) - 5 g
 Hummus (**sezam**) - 30 g
 Jajecznica na parze (**jaja**, **mleko**) - 105 g
 Wędlina wieprzowa - 30 g
 Papryka czerwona - 50 g
 Rukola - 10 g
 Kawa zbożowa z mlekiem (**gluten**, **mleko**) - 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa pomidorowa z białym ryżem (**seler**) – 350 ml
Kopytka ze szpinakiem (**gluten, jaja, mleko**) – 150 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 pomidorowa z brązowym ryżem (**seler**) – 350 ml
Kasza gryczana – 150 g
Kotlet z soczewicy pieczony (**gluten, jaja**) – 240 g
Sos koperkowy (**mleko**) – 50 g
Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, jabłka – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml