

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

Roszonka - 10 g

Pieczone jabłko - 120 g

Jogurt naturalny (**mleko**) - 150 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

Jajecznica na parze (**jaja, mleko**) - 105 g

Wędlina wieprzowa - 30 g

Papryka czerwona - 50 g

Roszonka - 10 g

Kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**) - 250 ml

Drugie śniadanie:

Jogurt naturalny (**mleko**) - 150 g

Jabłko - 120 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa pomidorowa z białym ryżem (**seler**) – 350 ml
Kopytka ze szpinakiem (**gluten, jaja, mleko**) – 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 (**seler**) – 350 ml
Ziemniaki gotowane – 240 g
Kotlet mielony wieprzowy (**gluten**) – 150 g
Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, jabłka – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml