

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
 Pomarańcza - 200 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
 Pomarańcza - 200 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

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