

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (**gluten, mleko**) – 250 ml

Chleb pszenny (**gluten**) - 50 g

Bułka pszenna (**gluten**) – 80 g

Pasta twarogowa (**mleko**) – 70 g

Wędlina wieprzowa – 45 g

Pomidor - 50 g

Salata masłowa – 10 g

Banan – 130 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (**gluten, mleko**) – 250 ml

Chleb razowy (**gluten**) – 30 g

Bułka grahamka (**gluten**) – 90 g

Pasta twarogowa (**mleko**) – 70 g

Wędlina wieprzowa – 30 g

Ogórek - 50 g

Salata masłowa – 10 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa buraczkowa (**mleko**) – 350 ml

Potrawka z piersi kurczaka – 200 g

Ryż biały gotowany – 200 g

Gotowane warzywa na parze (brokuł, kalafior, marchew) – 180 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa buraczkowa (**mleko**) – 350 ml

Potrawka z piersi z kurczaka – 200 g

Ryż brązowy gotowany – 200 g

Gotowane warzywa na parze (brokuł, kalafior, marchew) – 180 g

Mizeria z ogórków (**mleko**) – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml