

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny - 100 g
Masło ekstra – 5 g
Wędlina wieprzowa – 30 g
Ser twarogowy chudy - 30 g
Sałata – 10 g
Pomidor - 50 g
Jogurt naturalny – 150 g
Pomarańcza – 200 g
Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy - 90 g
Masło ekstra - 10 g
Wędlina wieprzowa – 30 g
Ser żółty - 30 g
Sałata – 10 g
Papryka czerwona - 50 g
Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

Drugie śniadanie:

Jogurt naturalny – 150 g
Pomarańcza – 200 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa jarzynowa z ryżem białym – 350 ml
Pulpety drobiowe w sosie koperkowym – 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 – 350 ml
Pulpety drobiowe w sosie koperkowym – 200 g
Kasza pęczak – 200 g
Surówka z czerwonej kapusty – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml