

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 100 g
Masło ekstra (z **mleka**) – 5 g
Wędlina wieprzowa – 30 g
Jajecznica na parze (**jaja, mleko**) – 140 g
Pomidor - 50 g
Rukola - 10 g
Jogurt naturalny (**mleko**) – 150 g
Dżem owocowy – 25 g
Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) - 90 g
Hummus (**sezam**) – 30 g
Wędlina wieprzowa – 30 g
Jajecznica na parze (**jaja, mleko**) - 140 g
Papryka czerwona i żółta - 50 g
Rukola - 10 g
Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie:
Jogurt naturalny (**mleko**) – 150 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Krupnik z kaszą jęczmienną (**gluten, seler**) – 350 ml

Roladka duszona ze schabu z marchewką i szpinakiem – 200 g

Ziemniaki gotowane – 240 g

Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem (**mleko, gluten**) – 100 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Krupnik z kaszą jęczmienną (**gluten, seler**) – 350 ml

Roladka duszona ze schabu z marchewką i szpinakiem – 200 g

Ziemniaki gotowane – 200 g

Surówka z białej kapusty – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml