

Dieta łatwostrawna



Skład posiłku:

Chleb pszenny - 100 g
 Masło ekstra – 10 g
 Wędlina wieprzowa – 30 g
 Serek wiejski – 200 g
 Dżem owocowy – 25 g
 Pomidor - 50 g
 Sałata – 10 g
 Mandarynki – 140 g
 Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Skład posiłku:

Chleb razowy – 90 g
 Pasta z soczewicy – 30 g
 Pieczony pasztet – 40 g
 Papryka czerwona - 50 g
 Sałata – 10 g
 Herbata czarna bez cukru – 250 ml
 Drugie śniadanie:
 Serek wiejski – 200 g
 Jabłko – 130 g

Dieta łatwostrawna



Skład posiłku:

Zupa ogórkowa – 350 ml

Naleśniki z twarogiem i jabłkiem z polewą owocową – 440 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Skład posiłku:

Zupa ogórkowa – 350 ml

Pierś z kurczaka w sosie brokułowym – 200 g

Makaron pełnoziarnisty – 200 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml