

Dieta łatwostrawna



Skład posiłku:

Chleb pszenny - 75 g
 Masło ekstra - 5 g
 Jajecznica na parze - 105 g
 Wędlina wieprzowa - 30 g
 Pomidor - 50 g
 Sałata - 10 g
 Jogurt naturalny - 150 g
 Dżem owocowy - 25 g
 Jabłko pieczone - 120 g
 Kawa zbożowa z mlekiem - 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Skład posiłku:

Chleb razowy - 60 g
 Masło ekstra - 5 g
 Jajecznica na parze - 105 g
 Wędlina wieprzowa - 30 g
 Papryka czerwona - 50 g
 Sałata - 10 g
 Kawa zbożowa z mlekiem - 250 ml
 Drugie śniadanie:
 Jogurt naturalny - 150 g
 Jabłko - 120 g

Dieta łatwostrawna



Skład posiłku:

Zupa pomidorowa z białym ryżem – 350 ml

Kopytka ze szpinakiem – 260 g

Surówka z tartej marchewki z jabłkiem – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Skład posiłku:

Zupa z soczewicą – 350 ml

Kotlet mielony wieprzowy – 150 g

Ziemniaki gotowane – 240 g

Surówka z kapusty, marchwi, jabłka – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml