

Dieta łatwostrawna



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



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



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



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