

Dieta łatwostrawna



Skład posiłku:

Chleb pszenny - 25 g
 Bułka pszenna – 80 g
 Masło ekstra – 5 g
 Wędlina wieprzowa – 30 g
 Jajecznica na parze – 140 g
 Pomidor - 50 g
 Sałata - 10 g
 Jogurt naturalny – 150 g
 Dżem owocowy – 25 g
 Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Skład posiłku:

Chleb razowy - 30 g
 Bułka grahamka – 90 g
 Masło ekstra – 5 g
 Wędlina wieprzowa – 30 g
 Jajecznica na parze - 140 g
 Papryka czerwona - 50 g
 Sałata - 10 g
 Herbata czarna bez cukru – 250 ml
 Drugie śniadanie:
 Jogurt naturalny – 150 g

Dieta łatwostrawna



Skład posiłku:

Krupnik z kaszą jęczmienną – 350 ml
Zraz wieprzowy z marchewką – 200 g
Ziemniaki gotowane – 240 g
Warzywa gotowane na parze – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Skład posiłku:

Zupa z soczewicą – 350 ml
Zraz wieprzowy z marchewką – 200 g
Ziemniaki gotowane – 200 g
Surówka z białej kapusty – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml