

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



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
Rukola - 10 g
Jogurt naturalny – 150 g
Dżem owocowy – 25 g
Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



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
Rukola - 10 g
Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie:
Jogurt naturalny – 150 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



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

Obiad



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