

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (GLUTEN) - 75 g

Masło (MLEKO) - 10 g

Wędlina drobiowa (GLUTEN, GORCZYCA, SOJA, SELER) – 45 g

Ser śmietankowy (MLEKO) – 35 g

Pomidor - 50 g

Salata masłowa - 10 g

Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g

Banan – 130 g

Herbata bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (GLUTEN) - 90 g

Masło (MLEKO) - 10 g

Wędlina drobiowa (GLUTEN, GORCZYCA, SOJA, SELER) – 45 g

Ser śmietankowy (MLEKO) – 35 g

Pomidor - 50 g

Salata masłowa – 10 g

Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g

Gruszka – 160 g

Herbata bez cukru - 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa pomidorowa z ryżem (SELER) – 350 ml
Potrawka drobiowa (GLUTEN, MLEKO) – 150 g
Kasza jęczmienna (GLUTEN)– 200 g
Gotowane tarte buraczki – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa pomidorowa z ryżem (SELER) – 350 ml
Potrawka drobiowa (GLUTEN, MLEKO) – 150 g
Kasza gryczana – 200 g
Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka - 150g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml