

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (GLUTEN) - 75 g
Masło ekstra (MLEKO) - 5 g
Jajecznica na parze (JAJA, MLEKO) - 100 g
Serek wiejski (MLEKO) – 200 g
Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g
Pomidor - 50 g
Rozszponka – 10 g
Banan – 130 g
Herbata bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (GLUTEN) – 60 g
Masło ekstra (MLEKO) – 5 g
Hummus (SEZAM) – 30 g
Jajecznica na parze (JAJA, MLEKO) - 100 g
Serek wiejski (MLEKO) – 200 g
Pomidor - 50 g
Rozszponka - 10 g
Gruszka – 130 g
Herbata bez cukru – 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad

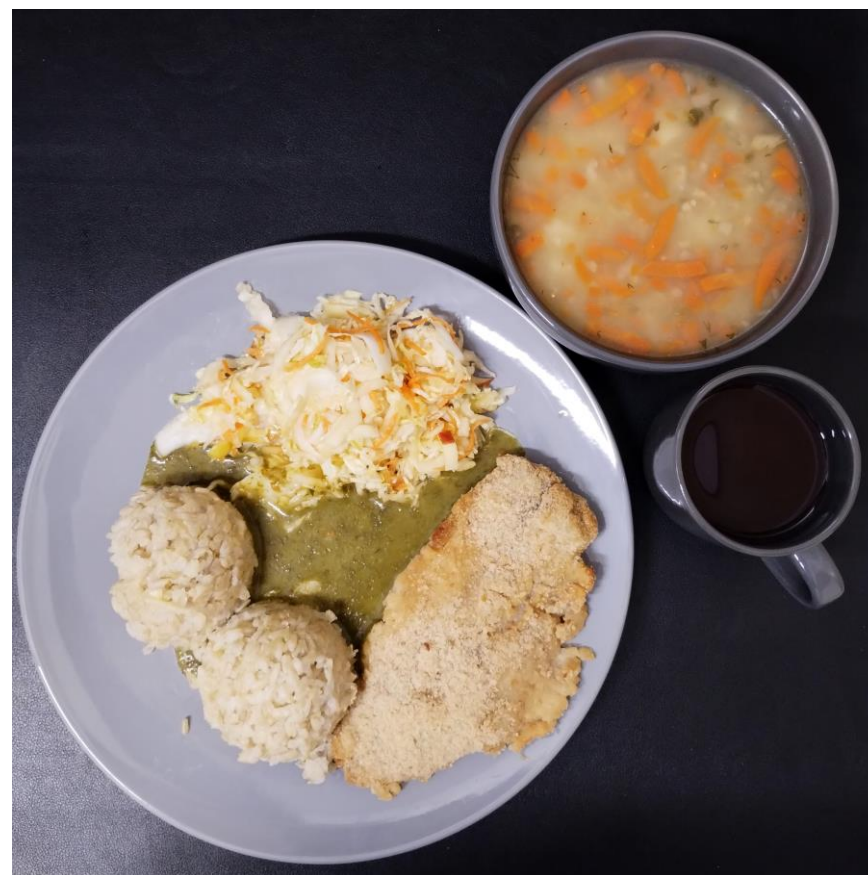


Skład posiłku:

Krupnik z kaszą jęczmienną – 350 ml
Pieczony filet rybny panierowany (GLUTEN, RYBY) – 150 g
Sos ze szpinakiem (GLUTEN, MLEKO) – 50 ml
Ryż biały – 200 g
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem – 110 g
Mieszanka gotowanych warzyw (kalafior, brokuł, marchew) – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Krupnik z kaszą jęczmienną – 350 ml
Pieczony filet rybny panierowany (GLUTEN, RYBY) – 150 g
Sos ze szpinakiem (GLUTEN, MLEKO) – 50 ml
Ryż brązowy – 200 g
Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka – 200 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml