

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 100 g
Pasta jajeczna z twarogiem (**jaja, mleko**) - 70 g
Wędlina wieprzowa – 30 g
Pomidor - 50 g
Sałata masłowa – 10 g
Jogurt naturalny (**mleko**) – 150 g
Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g
Pomarańcza – 200 g
Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) – 90 g
Pasta jajeczna z twarogiem (**jaja, mleko**) - 70 g
Wędlina wieprzowa – 30 g
Papryka czerwona - 50 g
Sałata masłowa – 10 g
Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa ryżanka z białym ryżem (**seler, mleko**) – 350 ml
Plaster duszonego schabu wieprzowego w sosie własnym (**gluten**) – 215 g
Kasza jęczmienna (**gluten**) – 240 g
Gotowane tarte buraczki – 80 g
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem – 80 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa ryżanka z brązowym ryżem (**seler, mleko**) – 350 ml
Plaster duszonego schabu wieprzowego w sosie własnym (**gluten**) – 215 g
Kasza gryczana – 200 g
Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml