

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 50 g
Bułka pszenna (**gluten**) - 80 g
Masło ekstra (z **mleka**) - 5 g
Ser twarogowy chudy (**mleko**) - 50 g
Wędlina drobiowa - 30 g
Pomidor - 50 g
Sałata masłowa - 10 g
Pieczone jabłko - 120 g
Herbata owocowa bez cukru - 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) - 30 g
Bułka grahamka (**gluten**) - 90 g
Masło ekstra (z **mleka**) - 5 g
Ser twarogowy chudy (**mleko**) - 50 g
Wędlina drobiowa - 30 g
Pomidor - 50 g
Sałata masłowa - 10 g
Jabłko - 120 g
Herbata owocowa bez cukru - 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Rosół z makaronem (**jaja, gluten, seler**) – 350 ml
Pieczony filet rybny panierowany (**gluten, jaja, ryby**) – 150 g
Sos ze szpinakiem (**gluten, mleko**) – 50 ml
Ryż biały gotowany – 200 g
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Rosół z makaronem (**jaja, gluten, seler**) – 350 ml
Pieczony filet rybny panierowany (**gluten, jaja, ryby**) – 150 g
Sos ze szpinakiem (**gluten, mleko**) – 50 ml
Ryż brązowy gotowany – 200 g
Surówka z białej kapusty i marchwi – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml