

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 100 g
 Pasta jajeczna z twarogiem (**jaja, mleko**) - 70 g
 Masło ekstra (**mleko**) – 5 g
 Wędlina wieprzowa – 30 g
 Pomidor – 50 g
 Rukola – 10 g
 Jogurt naturalny (**mleko**) – 150 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
 Rukola - 10 g
 Papryka czerwona – 50 g
 Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie:
 Jogurt naturalny (**mleko**) – 150 g
 Pomarańcza – 200 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa jarzynowa z białym ryżem (**seler, mleko**) – 350 ml
Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (**gluten, mleko**) – 200 g
Ziemniaki gotowane – 300 g
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (**seler, mleko**) – 350 ml
Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (**gluten, mleko**) – 200 g
Ziemniaki gotowane – 300 g
Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml