

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 100 g
Masło ekstra (**mleko**) - 5 g
Wędlina drobiowa - 30 g
Ser twarogowy chudy (**mleko**) - 30 g
Rukola - 10 g
Pomidor - 50 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
Masło ekstra (**mleko**) - 10 g
Wędlina drobiowa - 30 g
Ser żółty (**mleko**) - 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 ryżem białym (**seler**) – 350 ml
Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (**gluten, jaja, mleko**) – 200 g
Ziemniaki gotowane – 240 g
Gotowane tarte buraczki – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa z brukselką (**seler**) – 350 ml
Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (**gluten, jaja, mleko**) – 200 g
Gotowana kasza pęczak (**gluten**) – 200 g
Surówka z czerwonej kapusty – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml