

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 25 g
Bułka pszenna (**gluten**) - 80 g
Masło ekstra (z **mleka**) - 5 g
Wędlina wieprzowa - 30 g
Jajecznica na parze (**jaja**, **mleko**) - 140 g
Pomidor - 50 g
Rukola - 10 g
Jogurt naturalny (**mleko**) - 150 g
Dżem owocowy - 25 g
Herbata czarna bez cukru - 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) - 30 g
Bułka grahamka (**gluten**) - 90 g
Hummus (**sezam**) - 30 g
Wędlina wieprzowa - 30 g
Jajecznica na parze (**jaja**, **mleko**) - 140 g
Papryka czerwona - 50 g
Rukola - 10 g
Herbata czarna bez cukru - 250 ml
Drugie śniadanie:
Jogurt naturalny (**mleko**) - 150 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Krupnik z kaszą jęczmienną (**gluten, seler**) – 350 ml

Zraz wieprzowy z marchewką – 200 g

Ziemniaki gotowane – 240 g

Warzywa gotowane na parze – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Krupnik z kaszą jęczmienną (**gluten, seler**) – 350 ml

Zraz wieprzowy z marchewką – 200 g

Ziemniaki gotowane – 200 g

Surówka z białej kapusty – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml