

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny - 100 g

Masło ekstra – 5 g

Wędlina wieprzowa – 30 g

Jajecznica na parze – 140 g

Pomidor - 50 g

Salata - 10 g

Jogurt naturalny – 150 g

Miód– 25 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy - 90 g

Masło ekstra – 5 g

Wędlina wieprzowa – 30 g

Jajecznica na parze - 140 g

Papryka czerwona - 50 g

Salata - 10 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Drugie śniadanie:

Jogurt naturalny – 150 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Krupnik z kaszą jęczmienną – 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:

Zupa z soczewicą – 350 ml
Zraz wieprzowy z marchewką – 200 g
Ziemniaki gotowane – 200 g
Surówka z białej kapusty – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml