

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny – 100 g
Masło ekstra – 5 g
Wędlina drobiowa – 30 g
Pomidor - 50 g
Sałata – 10 g
Serek wiejski – 200 g
Dżem owocowy – 25 g
Mandarynki – 140 g
Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy - 60 g
Masło ekstra - 10 g
Wędlina drobiowa – 30 g
Ser żółty - 15 g
Ogórek - 50 g
Sałata – 10 g
Mandarynki – 140 g
Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa ogórkowa – 350 ml

Gulasz z indyka – 250 g

Gotowana kasza jęczmienna – 200 g

Buraczki gotowane – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa ogórkowa – 350 ml

Gulasz z indyka – 250 g

Gotowana kasza gryczana – 200 g

Surówka z selera i jabłka – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml