

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Kasza manna na mleku – 250 ml
Chleb - 75 g
Masło ekstra – 5 g
Pasta jajeczna z twarogiem - 50 g
Wędlina drobiowa – 30 g
Sałata – 10 g
Jabłko pieczone – 120 g
Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy – 90 g
Pasta jajeczna z twarogiem – 50 g
Wędlina drobiowa – 30 g
Sałata – 10 g
Ogórek – 50 g
Jabłko – 120 g
Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa buraczkowa – 350 ml
Ryba gotowana na parze po grecku – 200 g
Ryż biały gotowany – 200 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa fasolowa – 350 ml
Ryba smażona po grecku – 200 g
Ryż brązowy gotowany – 200 g
Surówka z kapusty pekińskiej – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml