

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