

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Płatki owsiane na mleku (**gluten, mleko**) – 250 ml
 Chleb pszenny (**gluten**) - 25 g
 Bułka pszenna (**gluten**) – 80 g
 Masło ekstra (z **mleka**) – 10 g
 Wędlina drobiowa – 30 g
 Pasta twarogowa (**mleko**) - 60 g
 Pomidor - 50 g
 Sałata masłowa – 10 g
 Banan – 130 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
 Masło ekstra (z **mleka**) – 10 g
 Pieczony pasztet (**gluten, seler, soja**) – 40 g
 Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (**mleko**) - 50 g
 Papryka czerwona i zielona - 50 g
 Sałata masłowa – 10 g
 Banan – 130 g
 Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa brokułowa (**seler**) – 350 ml

Udko z kurczaka bez skóry gotowane – 150 g

Ziemniaki gotowane – 240 g

Gotowana marchew – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa brokułowa (**seler**) – 350 ml

Udko z kurczaka pieczone – 150 g

Ziemniaki gotowane – 150 g

Salata z oliwkami, pomidorem, ogórkiem – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml