

Śniadanie 22.12 dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych



- jogurt 100 1szt (mleko),
- Jajko gotowane na twardo 1 sztuka
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g ,
- Papryka 30g ,
- Ogórek plastry 30g ,
- Szpinak 10g,
- Chleb razowy 140g (gluten),
- Masło 10g (mleko) ,
- Herbata 200ml ,

Obiad 22.12 dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych .



- Zupa węgierska 300g (mleko, seler),
- Lekkostrawna ryba po grecku 120g (seler),
- Ziemniaki gotowane 160g (mleko),
- Surówka z kapusty kiszonej 100g,
- Kompot bez cukru 200ml ,