

15 stycznia 2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

ŚNIADANIE:

Pasta z jajej i soi na sałacie 50 g (alergeny -3,6,7,9,10)

Szynka gotowana 30 g (alergeny -1,6,9,10)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 80 g (alergen -1)

Chleb mieszany 60 g (alergen -1)

Herbata czarna 250 ml



OBIAD:

Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (alregeny -1,6,7,9,10)

Pieczeń rzymska na ślacie 150 g (alergeny -1,3,6,9,10)

Surówka z kapusty pekińskiej 150 g

Ziemniaki 230 g



KOLACJA:

Pasta z kurczaka 50 g (alergeny – 6,9,10)

Ser hochland 25 g (alergen -7)

Pomidor 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 80 g (alergen -1)

Chleb mieszany 60 g (alergen -1)

Herbata czarna 250 g

POSIŁEK DODATKOWY:

Jogurt naturalny 150 g (alergen – 7)

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2049 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 90,9 g, tłuszcz ogółem 73,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26 g, węglowodany ogółem 275 g, w tym cukry 23,5 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 8,8 g