

12 kwietnia 2024,
Lesko


DIETETYK KLINICZNY
mgr Paulina Szymus

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), pomidor 50g, rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), brokuł 50g, kompot 250ml (seler).	Pasta z ryby i twarogu 80g (zboża zawierające gluten, soja, sezam, seler, mleko, jaja, ryba, gorczyca), chleb pszenno-żytni 100g (zboże zawierające gluten), masło 10g (mleko), papryka konserwowa 30g, sałata zielona 10g, kakao 250ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja), jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posilkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Sałatka jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), ogórek kwaszony 50g, rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), brokuł 50g, herbata 250ml	Pasta z ryby i twarogu 80g (zboża zawierające gluten, soja, sezam, seler, mleko, jaja, ryba, gorczyca), chleb razowy 100g (zboże zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, papryka konserwowa 30g, sałata zielona 10g, herbata 250ml, jogurt naturalny 150g (mleko)

Dieta Podstawowa (1)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2178,96	92,19	30,7	2184,69	5,44	60,03	320,94	5,9	27,08	76,04	290,27

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posilkowa (6)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1836,27	79,68	35,98	2224,92	5,53	58,52	247,66	2,32	16,64	32,82	221,69