

Z eliminacją laktozy 5 Posiłków 1000kcal

Śniadanie

Pasta z piersi z kurczaka (**gorczyca, jaja**), Pieczywo żytnie (**gluten żytni**) (Na zimno)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 250kcal | Białko: 12.9g | Tłuszcz: 10.9g | Węglowodany: 25.0g | Błonnik: 3.1g | Cukry: 1.1g | Sól: 0.8g | NKT: 1.3g | Waga: 154.76g

Składniki:

Pieczywo żytnie (**gluten żytni**), Por, Filet z piersi kurczaka (bez skóry), **Jaja kurze** (całe), Marchew, Majonez (**jaja, gorczyca**), Natka pietruszki, **pieprz czarny mielony***

II śniadanie

Bananowo- brzoskwińowe smoothie z malinami (Na zimno)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 100kcal | Białko: 2.1g | Tłuszcz: 4.8g | Węglowodany: 12.1g | Błonnik: 1.8g | Cukry: 8.8g | Sól: 0.0g | NKT: 0.8g | Waga: 105.80g

Składniki:

Banan, Sok jabłkowy, Brzoskwinia, Maliny (świeże),

Obiad

Danie z kaszą jęczmienną (**gluten jęczmienny**) (Na ciepło)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 300kcal | Białko: 14.3g | Tłuszcz: 15.8g | Węglowodany: 25.1g | Błonnik: 4.9g | Cukry: 0.8g | Sól: 0.2g | NKT: 4.6g | Waga: 184.23g

Składniki:

Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone), Kasza jęczmienna (perłowa) (**gluten jęczmienny**), Groszek zielony (konserwowy), Marchew, Olej rzepakowy, Jarmuż, **pieprz czarny mielony***

Podwieczorek

Ciasteczka maślane (**gluten pszenny, mleko, jaja**) (Na zimno)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 150kcal | Białko: 6.9g | Tłuszcz: 8.1g | Węglowodany: 12.3g | Błonnik: 0.3g | Cukry: 4.2g | Sól: 0.9g | NKT: 3.7g | Waga: 67.76g

Składniki:

Jaja kurze (całe), Mąka pszenna (typ 500) (**gluten pszenny**), Cukier brązowy, Masło extra (**z mleka**), Proszek do pieczenia

Kolacja

Sałatka z awokado i pomidorami i **jajkiem** (Na zimno)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 200kcal | Białko: 5.5g | Tłuszcz: 17.9g | Węglowodany: 4.3g | Błonnik: 3.1g | Cukry: 2.1g | Sól: 0.1g | NKT: 3.0g | Waga: 194.36g

Składniki:

Pomidor, Kapusta pekińska, Awokado, **Jaja kurze (całe)**, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy

***Przyprawy: pieprz czarny mielony - może zawierać śladowe ilości glutenu , jaj, mleka, soi, gorczyca, selera, orzeszków ziemnych, sezamu**