

DIETA BEZMLECZNA

Eliminacja białek mleka: nie stosować mleka, kefiru, jogurtu, twarogu, sera ani masła. Produkty „bez laktozy” nie są odpowiednie przy alergii na białka mleka. Zamienniki roślinne dobierać bez mleka i bez dodatku cukru.

TYDZIEŃ 1

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica pieczona z cukinią: jajo 50 g, cukinia 30 g; pieczywo graham/pełnoziarniste 45 g; warzywa świeże 50 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 120 ml. <i>Alergeny: gluten, jaja</i>	Mus 100% jabłko–banan 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. <i>Alergeny: -</i>	Jogurt roślinny naturalny 150 g; owoc 60 g; pieczywo pełnoziarniste 20 g. <i>Alergeny: gluten</i>
Wtorek	Bułka graham 65 g; roślinny serek naturalny 40 g; pomidor i ogórek 90 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. <i>Alergeny: gluten</i>	Jogurt roślinny naturalny 150 g; truskawki 80 g; płatki/kasza jaglana 15 g. <i>Alergeny: -</i>	Hummus łagodny 20 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. <i>Alergeny: gluten, sezam</i>
Środa	Wrap na zimno: tortilla pełnoziarnista 50 g; roślinny serek/masło do smarowania 30 g; szynka drobiowa 25 g; ogórek i papryka 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. <i>Alergeny: gluten</i>	Kakao naturalne 250 ml: napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g. <i>Alergeny: -</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; roślinny serek do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. <i>Alergeny: gluten</i>
Czwartek	Chleb żytnio-pszenno-pełnoziarnisty 55 g; roślinny zamiennik sera 25 g; margaryna roślinna bez mleka 5 g; pomidor i szczypiorek 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. <i>Alergeny: gluten</i>	Jogurt roślinny naturalny 120 g; owoce 60 g; chrupki kukurydziane 15 g <i>Alergeny: -</i>	Koktajl truskawkowy: napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml, truskawki 60 g, banan 20 g; bez dosładzania. <i>Alergeny: -</i>
Piątek	Chleb żytnio-pszenno-pełnoziarnisty 55 g; jajko gotowane 50 g; margaryna roślinna bez mleka 5 g; ogórek; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. <i>Alergeny: gluten, jaja</i>	Roślinny serek naturalny 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g. <i>Alergeny: gluten</i>	Kakao naturalne 250 ml: napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g; niesłodzone płatki kukurydziane 15 g. <i>Alergeny: gluten zależnie od płatków</i>

DIETA BEZ JAJ

Eliminacja jaj i składników jajecznych. Pieczywo, wędliny, pasty, wyroby gotowe i półprodukty należy każdorazowo sprawdzić pod kątem obecności jaj i ich pochodnych.

TYDZIEŃ 1

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczywo graham/pełnoziarniste 45 g; szynka drobiowa 30 g; hummus łagodny 20 g; cukinia pieczona 30 g; warzywa świeże 50 g; mleko 2% 120 ml. <i>Alergeny: gluten, mleko, sezam</i>	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: mleko</i>	Kefir naturalny 150 ml; owoc 60 g; pieczywo pełnoziarniste 20 g. <i>Alergeny: mleko, gluten</i>
Wtorek	Bułka graham 65 g; serek wiejski/twaróg naturalny 40 g; pomidor i ogórek 90 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Jogurt naturalny 150 g; truskawki 80 g; płatki/kasza jaglana 15 g. <i>Alergeny: mleko</i>	Hummus łagodny 20 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. <i>Alergeny: gluten, sezam</i>
Środa	Wrap na zimno: tortilla pełnoziarnista 50 g; serek naturalny 30 g; szynka drobiowa 25 g; ogórek i papryka 100 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Kakao naturalne 250 ml; mleko 2% 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g. <i>Alergeny: mleko</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Czwartek	Chleb żytnio-pszenno-pełnoziarnisty 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; pomidor i szczypiorek 100 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Jogurt z owocami, chrupki kukurydziane <i>Alergeny: mleko</i>	Koktajl truskawkowy: mleko 2% 150 ml, truskawki 60 g, banan 20 g; bez dosładzania. <i>Alergeny: mleko</i>
Piątek	Chleb żytnio-pszenno-pełnoziarnisty 55 g; szynka drobiowa 30 g; hummus łagodny 20 g; ogórek 80 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: gluten, mleko, sezam</i>	Serek wiejski 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Kakao naturalne 250 ml; mleko 2% 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g; niesłodzone płatki kukurydziane 15 g. <i>Alergeny: mleko, gluten zależnie od płatków</i>

DIETA BEZGLUTENOWA

Stosować wyłącznie produkty oznaczone jako bezglutenowe, w tym pieczywo, tortille, płatki, chrupki i proszek budyniowy. Przy diecie z powodu celiakii konieczne jest także zapobieganie zanieczyszczeniu krzyżowemu w kuchni.

TYDZIEŃ 1

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica pieczona z cukinią: jajo 50 g, cukinia 30 g; pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 45 g; warzywa świeże 50 g; mleko 2% 120 ml. <i>Alergeny: mleko, jaja</i>	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: mleko</i>	Kefir naturalny 150 ml; owoc 60 g; pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 20 g. <i>Alergeny: mleko</i>
Wtorek	Bułka bezglutenowa 65 g; serek wiejski/twaróg naturalny 40 g; pomidor i ogórek 90 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: mleko</i>	Jogurt naturalny 150 g; truskawki 80 g; kasza jaglana 15 g. <i>Alergeny: mleko</i>	Hummus łagodny 20 g; pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. <i>Alergeny: sezam</i>
Środa	Wrap na zimno: tortilla bezglutenowa 50 g; serek naturalny 30 g; szynka drobiowa 25 g; ogórek i papryka 100 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: mleko</i>	Kakao naturalne 250 ml: mleko 2% 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g. <i>Alergeny: mleko</i>	Pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. <i>Alergeny: mleko</i>
Czwartek	Chleb bezglutenowy pełnoziarnisty 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; pomidor i szczypiorek 100 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: mleko</i>	Jogurt z owocami, chrupki kukurydziane bezglutenowe <i>Alergeny: mleko</i>	Koktajl truskawkowy: mleko 2% 150 ml, truskawki 60 g, banan 20 g; bez dosładzania. <i>Alergeny: mleko</i>
Piątek	Chleb bezglutenowy pełnoziarnisty 55 g; jajko gotowane 50 g; masło 5 g; ogórek; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: mleko, jaja</i>	Serek wiejski 100 g; pieczywo bezglutenowe 20 g; ogórek 80 g. <i>Alergeny: mleko</i>	Kakao naturalne 250 ml: mleko 2% 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g; certyfikowane bezglutenowe płatki kukurydziane 15 g. <i>Alergeny: mleko</i>