

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 1

(jadłospis wegetariański)

Kolacja: SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ, KASZĄ BULGUR I GRZANKAMI

Składniki (2 porcje):

- Ciecierzycza (w zalewie) – 200 g
- Kasza bulgur (nieugotowana) – 100 g
- Suszone pomidory – 75 g
- Oliwki czarne – 60 g
- Pieczywo tostowe graham – 20 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Natka pietruszki – 6 g
- Tymianek suszony – 2 g
- Sól – szczypta
- Pieprz – szczypta
- Kefir – 150 g (ilość na porcję)

 **505,2 kcal**

Białko: 16,5 g

Tłuszcz: 17,5 g

Węglowodany*: 56,8 g

Błonnik: 17,1 g

WW : 5,7**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 1

(jadłospis wegetariański)

Kolacja: SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ, KASZĄ BULGUR I GRZANKAMI

Sposób przygotowania:

- Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu.
- Suszone pomidory i oliwki drobno pokroić. Natkę pietruszki drobno posiekać.
- Ciecierzycę odsączyć na sitku.
- Z pieczywa tostowego przygotować grzanki: pokroić w kostki i lekko zarumienić na patelni bez dodatku tłuszczu.
- Na talerz przełożyć kaszę bulgur. Dodać ciecierzycę, pokrojone oliwki, pomidory suszone. Całość skropić oliwą. Doprawić tymiankiem, solą i pieprzem. Na koniec dodać grzanki z pieczywa tostowego i posypać natką pietruszki.
- Zjeść z porcją kefiru.

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej
jako element terapii cukrzycy

Dofinansowano ze środków budżetu państwa



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowanie: 87 237,70 zł

Całkowita wartość: 97 237,70 zł

