

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 1

(jadłospis wegetariański)

Drugie śniadanie: KANAPKI Z AWOKADO I TOFU

Składniki:

- Chleb żytni razowy - 60 g
- Tofu naturalne - 40 g
- Awokado – 35 g
- Pomidor – 30 g
- Szczypiorek świeży – 3 g
- Sól – szczypta
- Pieprz – szczypta
- Płatki chili – szczypta

 **231,5 kcal**

Białko: 7,7 g

Tłuszcz: 8,4 g

Węglowodany*: 28,8 g

Błonnik: 6,7 g

WW : 2,9**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 1

(jadłospis wegetariański)

Drugie śniadanie: KANAPKI Z AWOKADO I TOFU

Sposób przygotowania:

- Pieczywo rozłożyć na talerzyku.
- Do miseczki włożyć odważoną ilość tofu i awokado. Rozgnieść widelcem i posmarować pieczywo.
- Pomidora pokroić na plasterki i położyć na pieczywie.
- Doprawić do smaku pieprzem, solą, papryką. Na koniec posypać posiekanym szczypiorkiem.

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

