

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 1

Kolacja: SAŁATKA MAKARONOWA Z BROKUŁEM I JAJKIEM

Składniki:

- Brokuły – 250 g
- Pomarańcza – 200 g
- Jajo kurze – 60 g
- Awokado – 70 g
- Makaron penne (pełnoziarnisty) – 50 g
- Cebula czerwona – 50 g
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 20 g
- Szczypiorek – 5 g
- Sól – szczypta
- Pieprz czarny, mielony – szczypta
- Herbata ziołowa napar – szklanka



488,6 kcal

WW : 6,3**

Dzień 1

Kolacja: SAŁATKA MAKARONOWA Z BROKUŁEM I JAJKIEM

Sposób przygotowania:

- Jajko umyć, ugotować na twardo i obrać ze skorupki.
- W dwóch garnkach ugotować makaron i brokuł al dente. Następnie odcedzić i ostudzić.
- Makaron, brokuł i pokrojone na kawałki jajko przełożyć do jednej miseczki.
- Pomarańczę umyć i pokroić w kostkę. Dodać do pozostałych składników.
- Cebulę obrać i pokroić w piórka. Posypać nią składniki i wymieszać.
- Awokado obrać, pokroić na cienkie plasterki i położyć na środku sałatki.
- Sałatkę posypać posiekanym szczypiorkiem i połączyć jogurtem.

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

