

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 1

Obiad:

**ZUPA KREM Z ZIELONYCH WARZYZW
DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM
I POMIDOROWĄ KASZĄ JAGLANĄ
SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY**

 **614,8 kcal**

WW : 6,2**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 1

Obiad: ZUPA KREM Z ZIELONYCH WARZYW

Składniki (1 porcja):

- Bulion warzywny – 125 g
- Cukinia – 75 g
- Ziemniaki – 70 g
- Szpinak – 25 g
- Słonecznik, nasiona, łuskane – 5 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Mielona gałka muszkatołowa – 1 g
- Sól biała – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta

 **160,1 kcal**

WW : 1,6**

Dzień 1

Obiad: ZUPA KREM Z ZIELONYCH WARZYW

Sposób przygotowania:

- Warzywa umyć.
- Na patelni rozgrzać oliwę i podsmażyć szpinak.
- Do garnka włożyć obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i cukinię.
- Zalać bulionem warzywnym, tak aby warzywa były przykryte.
- Gotować przez około 20 minut.
- Następnie dodać szpinak, doprawić solą i pieprzem i zmiksować na krem.

Dzień 1

Obiad: DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM I POMIDOROWĄ KASZĄ JAGLANĄ

Składniki (1 porcja):

- Brokuły – 150 g
- Dorsz, świeży, filety bez skóry – 100 g
- Por – 42 g
- Cytryna – 40 g
- Kasza jaglana – 39 g
- Koncentrat pomidorowy, 30% – 25 g
- Dynia, pestki, łuskane – 5 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Bazylia (suszona) – 4 g
- Sól biała – szczypta

 **386,5 kcal**

WW**: 4,2

Dzień 1

Obiad: DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM I POMIDOROWĄ KASZĄ JAGLANĄ

Sposób przygotowania:

- Warzywa, cytrynę i filety umyć.
- Włożyć rybę do naczynia żaroodpornego. Doprawić solą i pieprzem, polać oliwą i obłożyć plasterkami cytryny.
- Pora pokroić na talarki i dodać do ryby.
- Całość piec około 30 minut w 180 stopniach.
- Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu. Następnie dodać przecier i doprawić solą.
- Brokuł ugotować na parze.
- Rybę serwować z ugotowaną kaszą i brokułem, posypać pestkami dyni.

Dzień 1

Obiad: SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY

Składniki (1 porcja):

- Kapusta kwaszona – 110 g
- Marchew – 45 g
- Natka pietruszki – 18 g
- Oliwa z oliwek – 5 g

 **86,2 kcal**

WW**: 0,4

Dzień 1

Obiad: SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY

Sposób przygotowania:

- Warzywa umyć.
- Kapustę poszatkować.
- Marchew, obrać i zetrzeć na tarce.
- Natkę pietruszki drobno posiekać.
- Wszystkie składniki połączyć, połać oliwą i wymieszać.

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

