

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 2

Obiad:

**ZUPA KREM SZPINAKOWA Z FETĄ
KLOPSIKI W SOSIE POMIDOROWYM
Z ZIEMNIAKAMI**

**MIZERIA
SOK MARCHWIOWY**



679 kcal

WW : 8,7**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 2

Obiad: ZUPA KREM SZPINAKOWA Z FETA

Składniki (1 porcja):

- Szpinak, mrożony – 300 g
- Bulion warzywny (domowy) – 250 g
- Cebula – 50 g
- Ser typu "Feta" – 50 g
- Dynia, pestki, łuskane – 10 g
- Mąka pszenna, typ 750 – 7,5 g
- Czosnek – 5 g
- Mielona gałka muskatowa – szczypta
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta

 **188,1 kcal**

WW : 1,1**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 2

Obiad: ZUPA KREM SZPINAKOWA Z FETA

Sposób przygotowania:

- Cebulę i czosnek drobno posiekać i usmażyć na oliwie.
- Zasypać mąką i krótko podsmażyć. Następnie zalać gorącym bulionem i doprowadzić do wrzenia.
- Dodać mrożony (lub świeży) szpinak i gotować pod przykryciem około 20 minut.
- Przygotować odpowiednią ilość sera fety o go pokruszyć. $\frac{3}{4}$ porcji dodać do zupy.
- Zupę zblendować na krem. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową.
- Gotową zupę porcję zupy podawać z kawałkami fety oraz uprażonymi na patelni pestkami dyni.

Dzień 2

Obiad: KLOPSIKI W SOSIE POMIDOROWYM Z ZIEMNIAKAMI + SOK MARCHWIOWY

Składniki (1 porcja):

- Mięso z piersi indyka, bez skóry (mielone) – 100 g
- Pomidory krojone w soku pomidorowym – 100 g
- Jaja kurze całe – 56 g
- Cebula – 50 g
- Kajzerka – 12,5 g
- Pietruszka, liście – 6 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Czosnek – 5 g
- Sól – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Ziemniaki – 210 g
- Sok marchwiowy (świeży) – 250 ml

 **397,5 kcal**

WW : 6,7**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 2

Obiad: KLOPSIKI W SOSIE POMIDOROWYM Z ZIEMNIAKAMI

Sposób przygotowania:

- Warzywa umyć i osuszyć. Następnie drobno posiekać cebulę. Czosnek zetrzeć na tarce.
- Do mielonego mięsa dodać połowę posiekanej cebuli, namoczoną i odciśniętą bułkę, umyte jajko i starty czosnek. Doprawić solą, pieprzem i dokładnie wymieszać.
- Zwilżonymi zimną wodą dłońmi uformować kuleczki o średnicy około 3 cm. Odstawić na 15-20 min. do lodówki.
- Na patelni rozgrzać oliwę, dodać pozostałą część pokrojonej w kostkę cebuli, starty czosnek, a po chwili pomidory. Doprawić solą, pieprzem i gotować około 10 min. pod przykryciem.
- Klopsiki upiec (lub usmażyć na grillowej patelni bez dodatku tłuszczu) w temp. 190 stopni z termoobiegiem przez 20 min.
- Gotowe klopsiki dodać do gorącego sosu, wymieszać i posypać posiekaną natką pietruszki.
- Ziemniaki, umyć, obrać, wrzucić do wrzącej lekko osolonej wody i ugotować.
- Klopsiki podawać z gotowanymi ziemniakami, mizerią i sokiem marchwiowym.

Dzień 2

Obiad: MIZERIA

Składniki:

- Ogórek – 200 g
- Jogurt naturalny – 100 g
- Koper ogrodowy – 10 g
- Sól – szczypta



93,3 kcal

WW : 0,9**

Dzień 2

Obiad: MIZERIA

Sposób przygotowania:

- Ogórki umyć, obrać, pokroić w cienkie plasterki i przełożyć do miseczki.
- Dodać umyty i drobno pokrojony koperek oraz jogurt.
- Wymieszać wszystkie składniki i dopraw do smaku solą.

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarniej
jako element terapii cukrzycy

Dofinansowano ze środków budżetu państwa



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowanie: 87 237,70 zł

Całkowita wartość: 97 237,70 zł

