

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 3

Kolacja: SAŁATKA A'LA GRECKA Z KASZĄ

Składniki:

- Ogórek – 80 g
- Papryka czerwona – 70 g
- Pomidor – 60 g
- Kasza gryczana – 50 g
- Oliwki czarne – 45 g
- Ser, feta – 40 g
- Rukola – 40 g
- Miód pszczeleli – 12 g
- Musztarda – 10 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Oregano (suszone) – 3 g
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Czerwona herbata – 250 ml



497,4 kcal

WW : 5,7**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 3

Kolacja: SAŁATKA A'LA GRECKA Z KASZĄ

Sposób przygotowania:

- Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Po ostudzeniu przełożyć do miseczki.
- Warzywa umyć. Rukolę rozłożyć w miseczce w której jest kasza.
- Dodać pokrojonego w kostkę pomidora, ogórki, paprykę oraz przekrojone na pół oliwki.
- Porcję sera fety pokruszyć na składniki.
- Całość polać sosem przygotowanym z oliwy, miodu, musztardy, oregano i pieprzu.
- Do picia czerwona herbata.

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

