

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 3

Śniadanie: SAŁATKA JARZYNOWA Z PIECZYWEM MELON

Składniki:

- Marchew 90 g
- Jogurt naturalny 80 g
- Ziemniaki 70 g
- Seler korzeniowy 60 g
- Ogórek kwaszony 60 g
- Jaja kurze całe 56 g
- Pietruszka, korzeń 50 g
- Groszek zielony 45 g
- Musztarda 10 g
- Łosoś wędzony – 60g
- Chleb graham – 60 g
- Sól – szczypta
- Pieprz - szczypta
- Margaryna flora pro.activ – 10 g
- Melon – 200 g
- Kawa napar bez cukru – 250 ml

 **427,5 kcal**
WW : 4,7**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 3

Śniadanie: SAŁATKA JARZYNOWA Z PIECZYWEM MELON

Sposób przygotowania:

- Warzywa umyć. Marchew, pietruszkę, seler, ziemniaki obrać i ugotować na parze.
- Umyć i ugotować jajka.
- Ugotowane składniki pokroić w drobną kostkę, dodać groszek.
- Do składników dodać jogurt, musztardę, doprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać i przełożyć na talerz.
- Pieczywo posmarować margaryną, położyć łososia i zjeść do sałatki.
- Porcję melona pokroić na kawałki (dowolne) i zjeść do posiłku.

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

