

# **Cukrzyca od kuchni**

## Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna  
Odpowiedzialność  
Nauki

Dofinansowano ze środków  
budżetu państwa



# Dzień 4

**Śniadanie: PASTA TWAROGOWA Z CZARNUSZKĄ  
Z SAŁATKĄ OWOCOWĄ**

 **401,7 kcal**  
**WW\*\* : 5,4**

\*\*Wymienniki węglowodanowe

# Dzień 4

## Śniadanie: PASTA TWAROGOWA Z CZARNUSZKĄ

### Składniki:

- Ser twarogowy półtłusty – 100 g
- Chleb żytni razowy – 60 g
- Rzodkiewka – 60 g
- Ogórek – 40 g
- Jogurt naturalny (1,5% tł.) – 40 g
- Czarnuszka – 2 g
- Sól – szczypta
- Kawa napar bez cukru – 250 ml

 **316,7 kcal**  
**WW\*\* : 3,5**

# Dzień 4

## Śniadanie: PASTA TWAROGOWA Z CZARNUSZKĄ

### Sposób przygotowania:

- Warzywa umyć i osuszyć. Ogórka i rzodkiewkę pokroić w kosteczkę.
- Twaróg przełożyć do miseczki, dodaj jogurt, warzywa i  $\frac{3}{4}$  porcji czarnuszki.
- Całość dokładnie wymieszać.
- Gotową pastą posmarować kromki pieczywa i oprószyć odłożoną częścią czarnuszki.
- Zjeść z sałatką owocowa i kawą.

# Dzień 4

## Śniadanie: SAŁATKA OWOCOWA

### Składniki:

- Jabłko – 75 g
- Nektarynka – 50 g
- Kiwi – 37,5 g

 **85 kcal**  
**WW\*\* : 1,9**

# Dzień 4

## **Śniadanie: SAŁATKA OWOCOWA**

### **Sposób przygotowania:**

- Owoce umyć, obrać i pokroić na kawałki.
- Przełożyć do miseczki i wymieszać.
- Zjeść z pieczywem z pastą twarogową i kawą.





# **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**

