Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

Dofinansowano ze środków budżetu państwa

Dzień 5

Obiad:

ZUPA KREM Z BROKUŁÓW

KASZA GRYCZANA Z FETĄ I BURAKIEM

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

BRZOSKWINIA

674,6 kcal

WW: 5,6**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 5

Obiad: ZUPA KREM Z BROKUŁÓW

Składniki:

- Brokuły – 250 g
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 100 g
- Bulion warzywny – 250 ml
- Oliwa z oliwek 1 – 0 g
- Czosnek – 5 g
- Sól – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Gałka muszkatołowa – szczypta

138,3 kcal

WW: 0,5**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 5

Obiad: ZUPA KREM Z BROKUŁÓW

Sposób przygotowania:

- Warzywa i mięso umyć.
- Mięso i ugotować w bulionie.
- Dodać podzielonego na różyczki brokuła oraz przeciśnięty przez praskę czosnek.
- Gotować do momentu dogotowania mięsa i brokuła.
- Doprawić do smaku solą pieprzem i gałką muszkatołową.
- Wyjąć mięso z zupy i pokroić na plasterki.
- Zmiksować zupę na krem.
- Przelać zupę na talerz obiadowy, dodać mięso i polać oliwą.

Dzień 5

Obiad: KASZA GRYCZANA Z FETĄ I BURAKIEM

Składniki:

- Burak gotowany – 200 g
- Kasza gryczana niepalona (nieugotowana) – 52 g
- Ser typu "Feta" – 50 g
- Soczewica czerwona, nasiona suche – 24 g
- Pietruszka, liście – 12 g
- Szczypiorek – 10 g
- Olej rzepakowy – 10 g
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Sól – szczypta

278,3 kcal

WW: 2,9**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 5

Obiad: KASZA GRYCZANA Z FETĄ I BURAKIEM

Sposób przygotowania:

- Kaszę i soczewicę ugotować razem na wodzie.
- Warzywa umyć.
- Buraki pokroić w kostkę.
- Wymieszać pokrojonego buraka z kaszą i soczewicą. Dodać pokrojoną w kostkę fetę. Skropić olejem. Doprawić przyprawami (sól, pieprz).
- Na koniec dodać szczypiorek i pietruszkę.
- Gotową kaszę zjeść z surówką z kapusty pekińskiej i brzoskwinią.

Dzień 5

Obiad: SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Składniki:

- Pomidor – 120 g
- Kapusta pekińska – 100 g
- Papryka czerwona – 70 g
- Cebula – 50 g
- Ogórek – 40 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Brzoskwinia – 85 g

215,5 kcal

WW: 2,2**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 5

Obiad: SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Sposób przygotowania:

- Warzywa umyć i osuszyć. Pomidora, ogórka i paprykę pokroić w kostkę.
- Kapustę poszatkować. Cebulę drobno posiekać.
- Wszystkie składniki połączyć, wymieszać z oliwą i przyprawami (sól, pieprz).
- Brzoskwinię umyć i osuszyć. Opcjonalnie: brzoskwinię można podzielić na połówki.
- Surówkę i brzoskwinię podać do przygotowanej kaszy.

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