

# **Cukrzyca od kuchni**

## Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna  
Odpowiedzialność  
Nauki

Dofinansowano ze środków  
budżetu państwa



# Dzień 6

## Kolacja: SEREK WIEJSKI Z RZODKIEWKĄ I SZYPIORKIEM

### Składniki:

- Serek wiejski – 200 g
- Pomidor – 120 g
- Bułka grahamka – 65 g
- Rzodkiewka – 60 g
- Szczypiorek – 5 g
- Sól – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Czarne jagody – 130 g
- Zielona herbata napar bez cukru – 250 ml



**472,7 kcal**

**WW\*\* : 5,3**

\*

\*\*Wymienniki węglowodanowe

# Dzień 6

## Kolacja: **SEREK WIEJSKI Z RZODKIEWKĄ I SZYPIORKIEM**

### Sposób przygotowania:

- Warzywa umyć i osuszyć.
- Szczypiorek drobno posiekać, a rzodkiewkę pokroić w plasterki. Pomidora przekroić na połowę i pokroić na cienkie plasterki.
- Serek przełożyć do miseczki, obok położyć pokrojoną rzodkiewkę. Przyprawić solą i pieprzem. Na koniec oprószyć posiekanym szczypiorkiem.
- Zjeść z pieczywem, pomidorem i porcją jagód.
- Do picia zielona herbata.

# 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**

