

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 6

Obiad:

**ZUPA KREM Z DYNI I MARCHWI
MAKARON SPAGHETTI Z AWOKADO
I INDYKIEM
MIX SAŁAT**



671,9 kcal

WW^{}: 7,3**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 6

Obiad: ZUPA KREM Z DYNI I MARCHWI

Składniki:

- Dynia – 100 g
- Marchew – 90 g
- Por – 70 g
- Cebula – 50 g
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 20 g
- Pietruszka, liście – 6 g
- Olej rzepakowy – 5 g
- Kurkuma – 5 g
- Mielona słodka papryka – 5 g
- Liść laurowy – 1 szt.
- Sól – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta

 **103 kcal**

WW : 1,1**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 6

Obiad: ZUPA KREM Z DYNI I MARCHWI

Sposób przygotowania:

- Warzywa umyć, osuszyć, pokroić w kostkę i poddusić na oleju w garnku.
- Do garnka następnie dodać około 250 ml wody oraz przyprawy: liście laurowe, kurkumę, słodką paprykę w proszku, pieprz i sól do smaku.
- Gotować aż warzywa będą miękkie.
- Następnie zupę zmiksować na gładki krem.
- Podawać z łyżką jogurtu naturalnego i posiekaną natką pietruszki.

Dzień 6

Obiad: MAKARON SPAGHETTI Z AWOKADO I INDYKIEM

Składniki:

- Makaron spaghetti – 75 g
- Awokado – 70 g
- Filet drobiowy z piersi indyka surowy – 50 g
- Pietruszka, liście – 6 g
- Curry – 2 g
- Cytryna – 5 g
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Sól – szczypta

 **447,2 kcal**

WW : 5,9**

Dzień 6

Obiad: MAKARON SPAGHETTI Z AWOKADO I INDYKIEM

Sposób przygotowania:

- Warzywa i mięso umyć.
- Dojrzałe awokado rozgnieść widelcem na gładką masę.
- Doprawić solą, pieprzem i cytryną.
- Ugotować makaron według instrukcji na opakowaniu i następnie odsączyć.
- Mięso pokroić na kawałki i usmażyć dodając curry.
- Makaron wymieszać z awokado i mięsem. Posypać posiekana pietruszką
- Gotowy makaron zjeść z mixem sałat.

Dzień 6

Obiad: MIX SAŁAT

Składniki:

- Roszponka – 50 g
- Rukola – 50 g
- Szpinak świeży – 50 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Ocet balsamiczny – 6 g
- Sól – szczypta

 **121,7 kcal**

WW : 0,3**

Dzień 6

Obiad: MIX SAŁAT

Sposób przygotowania:

- Sałaty i szpinak umyć, odsączyć i przełożyć do miseczki.
- Skropić octem balsamicznym, oliwą i doprawić solą. Całość wymieszać.
- Podać do przygotowanego makaronu.

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

