

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 6

Śniadanie: KANAPKA Z HUMMUSEM I SAŁATKĄ POMIDOROWĄ

Składniki:

- Pomidor – 120 g
- Jogurt naturalny – 87,5 g
- Kajzerka – 50 g
- Hummus klasyczny – 50 g
- Cebula – 50 g
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Sól morska – szczypta
- Czarnuszka – 2 g
- Kawa napar bez cukru – 250 ml

 **405,1 kcal**
WW : 4,6**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 6

Śniadanie: KANAPKA Z HUMMUSEM I SAŁATKĄ POMIDOROWĄ

Sposób przygotowania:

- Warzywa umyć. Pomidora pokroić w kostkę lub ćwiartki.
- Dodać pokrojoną w piórka cebulę.
- Doprawić do smaku przyprawami (sól, pieprz).
- Dodać jogurt i dokładnie wymieszać.
- Bułkę posmarować hummusem, posypać czarnuszką i zjeść z sałatką.

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

