

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 1

(jadłospis wegetariański)

Obiad: ZIELONA SOCZEWICA Z TAHINI I RYŻEM

Składniki (1 porcja):

- Soczewica zielona (ugotowana) – 150 g
- Ryż brązowy (ugotowana) – 100 g
- Pomidor – 250 g
- Papryka czerwona – 75 g
- Cebula czerwona – 50 g
- Tahini – 20 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Kiełki brokuła – 10g
- Czosnek – 3 g
- Sól – szczypta

 **599,4 kcal**

Białko: 23,9 g

Tłuszcz: 23,1 g

Węglowodany*: 58,6 g

Błonnik: 22,6 g

WW : 5,9**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 1

(jadłospis wegetariański)

Obiad: ZIELONA SOCZEWICA Z TAHINI I RYŻEM

Sposób przygotowania:

- Soczewicę i ryż ugotować według instrukcji na opakowaniu.
- Do małej miseczki przecisnąć przez praskę czosnek. Dodać oliwę z oliwek i tahini. Składniki wymieszać.
- Pomidora i paprykę pokroić w kostkę. Czerwoną cebulę drobno posiekać.
- Do miseczki przełożyć ugotowane i odsączone ryż i soczewicę oraz pokrojoną paprykę i cebulę. Dodać przygotowany sos z oliwy, tahini i czosnku. Oprószyć szczyptą soli i wymieszać. Następnie przełożyć na talerz.
- Na potrawę położyć pokrojonego w kostkę pomidora i udekorować kiełkami.

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

