

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 2

(jadłospis wegetariański)

Śniadanie: TOFUCZNICA Z SUSZONYMI POMIDORAMI I JARMUŻEM

Składniki (1 porcja):

- Ogórek kiszony – 120 g
- Tofu wędzone – 100 g
- Chleb żytni razowy – 75 g
- Jarmuż (świeży) – 40 g
- Suszone pomidory – 30g
- Czosnek granulowany – 1 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Płatki drożdżowe – 4 g
- Sól czarna kala namak – 1 g
- Kurkuma – szczypta

 **454,8 kcal**

Białko: 22 g

Tłuszcz: 18,7 g

Węglowodany*: 43,3 g

Błonnik: 12,3 g

WW : 4,2**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 2

(jadłospis wegetariański)

Śniadanie: TOFUCZNICA Z SUSZONYMI POMIDORAMI I JARMUŻEM

Sposób przygotowania:

- Tofu, czosnek i suszone pomidory pokroić w drobną kostkę. Dodać odrobinę wody, kurkumy i wymieszać w miseczce.
- Jarmuż umyć i osuszyć.
- Oliwę rozgrzać na patelni i dodać jarmuż. Chwilę smażyć, a następnie dodać masę z tofu.
- Smażyć chwilę i doprawić do smaku płatkami drożdżowymi i czarną solą.
- Podawać z grzankami z chleba żytniego (przyrządzonymi w tosterze, opiekaczu, piekarniku lub na patelni) i ogórkami kiszonymi.

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

