

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 3

(jadłospis wegetariański)

Drugie śniadanie: SAŁATKA Z FASOLĄ

Składniki:

- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) – 120 g
- Papryka czerwona – 70 g
- Seler korzeniowy – 60 g
- Kapusta czerwona – 50 g
- Cebula – 50 g
- Marchew – 45 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól – szczypta

 **229,4 kcal**

Białko: 10,3 g

Tłuszcz: 6,5 g

Węglowodany*: 23,3 g

Błonnik: 13,3 g

WW : 2,5**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 3

(jadłospis wegetariański)

Drugie śniadanie: SAŁATKA Z FASOLĄ

Sposób przygotowania:

- Fasolę opłukać na sitku i dobrze osączyć.
- Marchew i selera umyć, obrać i zetrzeć na tarce na grubych oczkach.
- Kapustę poszatkować. Cebulę i paprykę drobno pokroić.
- Na talerzu położyć startą marchew, selera. Następnie cebulę, paprykę i kapustę. Doprawić solą, polać oliwą i wymieszać.
- Na wierzch rozłożyć fasolę.

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

