

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 4

(jadłospis wegetariański)

Obiad: **ZUPA KREM Z DYNI WEGAŃSKA**
i
BUDDHA BOWL Z TOFU I SOSEM CURRY

Dzień 4

(jadłospis wegetariański)

Obiad: ZUPA KREM Z DYNI WEGAŃSKA

Składniki na zupę (1 porcja):

- Dynia – 200 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Natka pietruszki – 10 g
- Bulion warzywny – 300 g
- Czosnek – 5 g
- Dynia, pestki, łuskane – 5 g
- Gałka muskatołowa – szczypta
- Pieprz biały mielony – szczypta
- Sól – szczypta

 **651,7 kcal**

Białko: 28,2 g

Tłuszcz: 32,8 g

Węglowodany*: 53,1 g

Błonnik: 15,1 g

WW : 5,3**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 4

(jadłospis wegetariański)

Obiad: ZUPA KREM Z DYNII WEGAŃSKA

Sposób przygotowania:

- W garnku podsmażyć posiekany czosnek na oliwie z oliwek.
- Do tego samego garnka dodać bulion warzywny i zagotować.
- Następnie do garnka dodać pokrojoną w kostkę dynię i dodać przyprawy (gałkę muszkatołową, sól, pieprz biały) i gotować aż dynia będzie miękka.
- Ugotowaną zupę zmiksować blenderem na krem.
- Wyłożoną zupę na głęboki talerz posypać pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki.

Dzień 4

(jadłospis wegetariański)

Obiad: BUDDHA BOWL Z TOFU I SOSEM CURRY

Składniki (1 porcja):

- Cukinia – 100 g
- Tofu wędzone – 90 g
- Pomidory koktajlowe – 60 g
- Seler naciowy – 45 g
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna – 42 g
- Jogurt sojowy naturalny – 40 g
- Awokado – 28 g
- Roszponka – 20 g
- Kukurydza, konserwowa – 15 g
- Sos sojowy ciemny – 10 g
- Kiełki brokuła – 8 g
- Sok z limonki – 6 g
- Szcypiorek – 5 g
- Olej rzepakowy – 5 g
- Curry – 1 g

 **651,7 kcal**

Białko: 28,2 g

Tłuszcz: 32,8 g

Węglowodany*: 53,1 g

Błonnik: 15,1 g

WW : 5,3**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 4

(jadłospis wegetariański)

Obiad: BUDDHA BOWL Z TOFU I SOSEM CURRY

Sposób przygotowania:

- Komosę ryżową dokładnie opłukać na sitku, najlepiej gorącą wodą i dodać do wrzątku (w proporcji 2:1- dwa razy więcej wody niż komosy) i gotować przez 15 minut. Gdy będzie miękka, odcedzić.
- Rozgrzać patelnię grillową i ułożyć na niej pokrojoną w plasterki cukinię. Grillować na dość dużym ogniu, tylko do zrumienienia.
- Selera naciowego pokroić w słupki. Pomidora umyć i wzdłuż pokroić na połówki.
- Tofu pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Smażyć, od czasu do czasu mieszając, aż się zarumieni.
- Następnie dodać sos sojowy, posiekany szczypiorek i wymieszać.
- Komosę przełożyć do miseczki. Dodać umytą i osuszoną roszponkę, pokrojone na wąskie plastry awokado, pomidorki koktajlowe, kietki, kukurydzę, seler i cukinię. Całość posypać tofu.
- Podawać polane jogurtem wymieszanym z przyprawą curry.

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

