Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

Dofinansowano ze środków budżetu państwa

Dzień 4

(jadłospis wegetariański)

Śniadanie: OMLET Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI

Składniki (1 porcja):

- Napój sojowy bez cukru – 125 g
- Pomidory koktajlowe – 100 g
- Mąka z ciecierzycy – 78 g
- Papryka czerwona – 56 g
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe – 30 g
- Roszponka – 20 g
- Pieprz mielony – szczypta
- Kurkuma – 2 g
- Papryka słodka mielona – szczypta
- Sól – szczypta

467,8 kcal

Białko: 23,5 g

Tłuszcz: 16,6 g

Węglowodany*: 43,2 g

Błonnik: 12,2 g

WW: 4,4**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 4

(jadłospis wegetariański)

Śniadanie: OMLET Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI

Sposób przygotowania:

- Mąkę wymieszać z przyprawami (po szczypcie pieprzu, papryki słodkiej, kurkumy i soli). Następnie dodać napój roślinny i wymieszać ponownie. Odstawić na 15 minut.
- Paprykę umyć i pokroić w kostkę. Oliwki pokroić na plastry. Roszponkę umyć i osuszyć. Pomidora umyć i wzdłuż pokroić na połówki. Połowę pomidorków i roszponkę zostawić na koniec do podania.
- Pokrojone warzywa dodać do ciasta, wymieszać i wylać na patelnię z rozgrzaną oliwą.
- Smażyć z dwóch stron na średnim ogniu, żeby omlet w środku nie był surowy.
- Usmażony omlet przełożyć na talerz i dodać pomidorki i roszponkę.

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