

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 4

(jadłospis wegetariański)

Kolacja: PLACUSZKI BANANOWE

Składniki (1 porcja):

- Napój sojowy bez cukru – 250 g
- Banan – 240 g
- Mąka owsiana (pełnoziarnista) – 100 g
- Jogurt sojowy naturalny – 100 g
- Orzechy włoskie – 30 g
- Olej rzepakowy – 10 g
- Siemię lniane (świeżo mielone) – 10 g
- Cynamon – 3 g
- Proszek do pieczenia – 3 g

 **552,3 kcal**

Białko: 15,5 g

Tłuszcz: 23 g

Węglowodany*: 65,3 g

Błonnik: 9,9 g

WW : 6,5**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 4

(jadłospis wegetariański)

Kolacja: PLACUSZKI BANANOWE

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki poza jogurtem i orzechami połączyć i zblendować.
- Na suchej patelni (ewentualnie z małym dodatkiem oleju rzepakowego) nałożyć po 2 łyżki ciasta na 1 placuszka i smażyć z obu stron do momentu zarumienienia.
- Podawać polane jogurtem i posypane posiekanymi orzechami.

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

