

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 5

(jadłospis wegetariański)

Śniadanie: TORTILLA ŚNIADANIOWA

Składniki :

- Tortilla pełnoziarnista – 61 g
- Jaja kurze całe – 56 g
- Awokado – 42 g
- Ser, mozzarella – 40 g
- Szpinak – 25 g
- Sól biała – szczypta
- Pieprz czarny mielony – 1 szczypta



448,6 kcal

Białko: 24,3 g

Tłuszcz: 24,3 g

Węglowodany*: 32,2 g

Błonnik: 8,2 g

WW : 3,3**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 5

(jadłospis wegetariański)

Śniadanie: TORTILLA ŚNIADANIOWA

Sposób przygotowania:

- Jajka usmażyć na jajecznicę na suchej patelni z dodatkiem soli i pieprzu.
- Na tortillę ułożyć pokrojone awokado, ciepłą jajecznicę, mozzarellę, szpinak.
- Tortillę zawinąć i podsmażyć na suchej patelni do rozpuszczenia sera.

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

