

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 5

(jadłospis wegetariański)

Obiad: KREM Z POMIDORÓW Z CHRUPIĄCYMI SKWARKAMI Z TOFU

Składniki na zupę (1 porcja):

- Passata pomidorowa (przecier) – 350 g
- Tofu wędzone – 90 g
- Ryż jaśminowy – 70 g
- Płatki drożdżowe – 25 g
- Natka pietruszki – 6 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta

 **625,5 kcal**

Białko: 29,7 g

Tłuszcz: 14,5 g

Węglowodany*: 90,6 g

Błonnik: 14,2 g

WW : 9,0**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 5

(jadłospis wegetariański)

Obiad: KREM Z POMIDORÓW Z CHRUPIĄCYMI SKWARKAMI Z TOFU

Sposób przygotowania:

- Tofu zetrzeć na tarce o grubych oczkach i podsmażyć na wiórki na rozgrzanej oliwie z oliwek.
- Ryż ugotować z al. dente w oddzielnym garnku.
- Natkę pietruszki opłukać, osuszyć i drobno posiekać.
- Passatę przelać do garnka, dodać do niej płatki drożdżowe i przyprawy (sól i pieprz). Gotować na wolnym ogniu i powoli mieszać.
- Wyłożyć do miseczki ryż i zalać passatą. Na wierzch posypać prażone wiórki z tofu i posiekaną natkę pietruszki.

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

