

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 6

(jadłospis wegetariański)

Drugie śniadanie: ZUPA CUKINIOWA Z PIECZARKAMI I SOCZEWICĄ

Składniki (2 porcje):

- Cukinia – 300 g
- Pieczarka uprawna, świeża – 100 g
- Cebula – 100 g
- Soczewica czerwona, nasiona suche – 60 g
- Marchew – 45 g
- Koper ogrodowy – 16 g
- Masło klarowane – 15 g
- Estragon (suszony) – 3 g
- Kurkuma – 2 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny mielony – 1 g
- Tymianek – 1 g
- Mielona słodka papryka – 1 g
- Bulion warzywny – 500 g

 **242,1 kcal**

Białko: 12,5 g

Tłuszcz: 9,2 g

Węglowodany*: 23,5 g

Błonnik: 8 g

WW : 2,4**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 6

(jadłospis wegetariański)

Drugie śniadanie: ZUPA CUKINIOWA Z PIECZARKAMI I SOCZEWICĄ

Sposób przygotowania (2 porcje):

- W garnku rozgrzać masło klarowane. Dodać drobno pokrojoną cebulę i pokrojone w plasterki pieczarki. Smażyć przez około 2-3 minuty. Następnie do garnka dodać wywar warzywny oraz startą na tarce cukinię i marchewkę.
- Do gotujących warzyw wsypać soczewicę i gotować, mieszając co chwilę
- Gotować, aż soczewica i warzywa będą miękkie.
- Przypraw do smaku solą, pieprzem, estragonem, tymiankiem i papryką słodką.
- Gotową zupę przelać na talerz i posypać koperkiem

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

