

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 6

(jadłospis wegetariański)

Kolacja: KANAPKI Z PASTĄ FASOLOWĄ

Składniki:

- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) – 120 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Chleb żytni razowy – 90 g
- Rukola – 20 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Kiełki rzodkiewki – 10 g
- Musztarda – 5 g
- Czosnek granulowany – 0,5 g
- Sól – szczypta

 **442,5 kcal**

Białko: 14,1 g

Tłuszcz: 13,2 g

Węglowodany*: 56,4 g

Błonnik: 15,4 g

WW : 5,7**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 6

(jadłospis wegetariański)

Kolacja: KANAPKI Z PASTĄ FASOLOWĄ

Sposób przygotowania:

- Fasolę opłukać, osuszyć i przesypać do miseczki. Dodać oliwę.
- Fasolę rozgnieść widelcem z oliwą i przyprawami do smaku.
- Pieczywo posmarować pastą i położyć paprykę, rukolę, kietki.

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

