

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 7

(jadłospis wegetariański)

Śniadanie: BRUSCHETTA Z FASOLKĄ I POMIDORAMI

Składniki:

- Pomidor – 120 g
- Fasola biała (konserwowa) – 80 g
- Bułka pełnoziarnista – 80 g
- Cebula – 30 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Bazylia (świeża) – kilka listków
- Czosnek – 5 g
- Zioła prowansalskie – 3 g
- Sól biała – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta



438,8 kcal

Białko: 15 g

Tłuszcz: 14,4 g

Węglowodany*: 55 g

Błonnik: 12,4 g

WW : 5,5**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 7

(jadłospis wegetariański)

Śniadanie: **BRUSCHETTA Z FASOLKĄ I POMIDORAMI**

Sposób przygotowania:

- Bułkę przekroić. Z połówek można przygotować grzanki w tosterze, piekarniku lub na suchej patelni.
- Fasolę opłukać, odsączyć, przesypać do miseczki rozgnieć widelcem z oliwą i ziołami.
- Pomidora umyć i pokroić (w małą kostkę). Cebulę i czosnek drobno posiekać.
- Na połówki bułki nałożyć fasolę. Następnie dodać pomidora wymieszanego z cebulą. Całość udekorować listkami bazylii.

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

