

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 7

(jadłospis wegetariański)

Drugie śniadanie: NALEŚNIK Z SERKIEM TRUSKAWKOWYM

Składniki (2 porcje):

- Napój sojowy bez cukru – 80 g
- Truskawki – 60 g
- Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) – 30 g
- Banan – 30 g
- Tofu naturalne – 30 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól biała – szczypta

 **251,9 kcal**

Białko: 10,9 g

Tłuszcz: 9,6 g

Węglowodany*: 27,1 g

Błonnik: 5,2 g

WW : 2,8**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 7

(jadłospis wegetariański)

Drugie śniadanie: NALEŚNIK Z SERKIEM TRUSKAWKOWYM

Sposób przygotowania:

- Wymieszać mąkę z napojem sojowym. Napój sojowy należy dodawać stopniowo, kontrolując gęstość masy (ma być w miarę lejące się, więc w razie potrzeby dodaj więcej odpowiedniego składnika).
- Następnie należy dodać do ciasta oliwę i małą szczyptę soli. Wymieszać i odczekać około 5 minut, by ciasto troszkę zgęstniało.
- Rozgrzać patelnię z nieprzywierającą powłoką i smażyć cienkie placki na średnim ogniu.
- Tofu zblendować z truskawkami i bananem.
- Usmażone naleśniki posmarować przygotowaną masą.

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

