

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 1

Śniadanie: PASTA JAJECZNA Z CHLEBEM GRYCZNYM Z MIXEM SAŁAT I KAWĄ

Składniki:

- Chleb gryczany z pestkami dyni – 90 g
- Papryka czerwona – 70 g
- Jaja kurze całe – 56 g
- Oliwki czarne – 30 g
- Ogórek – 20 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Szcypior – 5 g
- Sałata rzymska – 70 g
- Sałata lodowa – 40 g
- Rzodkiewka – 30 g
- Roszponka – 20 g
- Rukola – 20 g
- Ocet balsamiczny – 3 g
- Sól, pieprz – szczypta
- Kawa napar bez cukru - szklanka

 **421,9 kcal**
WW : 4,2**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 1

Śniadanie: PASTA JAJECZNA Z CHLEBEM GRYCZNYM Z MIXEM SAŁAT I KAWĄ

Sposób przygotowania:

- Jajka umyć, ugotować, obrać ze skorupki i pokroić na ćwiartki.
- Ogórka i paprykę umyć, osuszyć i posiekać w drobną kostkę.
- Umyć i posiekać szczypior.
- Oliwki odsączyć i pokroić na połówki.
- Wszystkie składniki połączyć w naczyniu i zmiksować na pastę. Doprawić solą i pieprzem.
- Sałaty umyć, odsączyć i wymieszać. Porwać na mniejsze kawałki jeśli jest potrzeba.
- Rzodkiewkę umyć i pokroić.
- Wszystkie składniki połączyć, dodać ocet balsamiczny i wymieszać.
- Z przygotowanej pasty i chleba zrobić kanapki. Zjeść z sałatką.

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarniej
jako element terapii cukrzycy

Dofinansowano ze środków budżetu państwa



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowanie: 87 237,70 zł

Całkowita wartość: 97 237,70 zł

