

# Cukrzyca od kuchni

## Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Spółeczna  
Odpowiedzialność  
Nauki

Dofinansowano ze środków  
budżetu państwa




# Dzień 2

## Śniadanie: OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI

### Składniki:

- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu – 125 g
- Skyr waniliowy – 75 g
- Truskawki – 50 g
- Płatki owsiane – 40 g
- Migdały – 15 g
- Nasiona chia – 7 g
- Kawa napar bez cukru – 1 szklanka

 **411,8 kcal**  
**WW\*\* : 4,4**

# Dzień 2

## Śniadanie: OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI

### Sposób przygotowania:

- Płatki owsiane upraż na suchej patelni.
- Owoce umyć i podzielić na mniejsze kawałki.
- W miseczce połącz suche składniki, następnie dodać mleko, skyr, wymieszać i odstawić na kilka minut.
- Przed zjedzeniem dodać owoce.

# Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej  
jako element terapii cukrzycy

Dofinansowano ze środków budżetu państwa



Spółeczna  
Odpowiedzialność  
Nauki

**Dofinansowanie: 87 237,70 zł**

**Całkowita wartość: 97 237,70 zł**

