

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 4

Kolacja: SAŁATKA NICEJSKA Z GRZANKĄ

Składniki:

- Pomidor – 240 g
- Sałata lodowa – 100 g
- Tuńczyk w oleju – 85 g
- Chleb mieszany sitkowy, z ziarnami – 60 g
- Jaja kurze całe – 56 g
- Słonecznik, nasiona, łuskane – 10 g
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Herbata czarna bez cukru – 250 ml



506,4 kcal

WW : 3,9**

Dzień 4

Kolacja: SAŁATKA NICEJSKA Z GRZANKĄ

Sposób przygotowania:

- Warzywa umyć i osuszyć.
- Sałatę podzielić na mniejsze kawałki a pomidora pokroić w kostkę.
- Jajko umyć, ugotować na twardo, obrać i pokroić w ćwiartki.
- Tuńczyka odsączyć.
- Pieczywo pokroić w kostkę i zrobić grzanki na patelni bez dodatku tłuszczu.
- Na talerzu rozłożyć sałatę, dodać pomidora, jajko, tuńczyk. Posypać nasionami słonecznika (można podprażyć). Doprawić pieprzem.
- Gotową sałatkę przed zjedzeniem posypać grzankami.
- Do picia czarna herbata.

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

