

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 4

ZUPA BOTWINKOWA

**Obiad: SCHAB PIECZONY Z RYŻEM BRAŹOWYM
SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI**



609,9 kcal

WW : 5,6**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 4

Obiad: ZUPA BOTWINKOWA

Składniki:

- Boćwina – 240 g
- Bulion warzywny – 125 g
- Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu – 125 g
- Ziemniaki – 70 g
- Koper ogrodowy – 16 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok cytrynowy – 3 g
- Czosnek – 5 g
- Sól – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta

 **137,5 kcal**

WW : 1,2**

Dzień 4

Obiad: ZUPA BOTWINKOWA

Sposób przygotowania:

- Liście botwinki odciąć od buraczków. Wszystko umyć i osuszyć. Buraki obrać i pokroić na mniejsze kawałki (półplasterki). Liście i łodyżki posiekać.
- Dokładnie umyj liście, a buraczki obierz.
- Ziemniaki umyć, obrać i pokroić w kostkę.
- W szerokim garnku na oliwie podsmażyć ziemniaki (przez ok. 5 - 7 minut), pod koniec dodać posiekany czosnek.
- Następnie zalać gorącym bulionem i gotować 8 minut (aż ziemniaki będą już prawie miękkie), a w połowie gotowania dodać buraczki.
- Następnie dodać posiekany koper, łodyżki oraz liście botwinki i gotować przez około 5 minut. Doprawić solą i pieprzem. Dodać sok z cytryny i maślanekę.
- Gotową zupę udekorować koperkiem i kawałkiem cytryny.

Dzień 4

Obiad: SCHAB PIECZONY Z RYŻEM BRĄZOWYM

Składniki:

- Wieprzowina, schab surowy bez kości – 100 g
- Olej rzepakowy – 15 g
- Majeranek – 8 g
- Czosnek granulowany 2 – g
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Sól – szczypta
- Ryż brązowy (ugotowany) – 45g

 **323,7 kcal**

WW : 3,3**

Dzień 4

Obiad: SCHAB PIECZONY Z RYŻEM BRAŹOWYM

Sposób przygotowania:

- Schab umyć, osuszyć, posmarować olejem i zamarynować w majeranku, pieprzu, soli i czosnku.
- Piec przez około 20-25 minut w temperaturze 190-200 stopni od rozgrzanego piekarnika. (można piec w naczyniu żaroodpornym lub np. w rękawie do pieczenia).
- Aby mięso było soczyste można do pieczenia dodać pół szklanki wody.
- Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Na talerz wyłożyć ryż, schab i zjeść z surówką z tartej marchewki.

Dzień 4

Obiad: SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Składniki:

- Jabłko – 75 g
- Marchew – 45 g
- Olej rzepakowy – 10 g
- Chrzan tarty – 5 g
- Sól – szczypta

 **148,7 kcal**

WW : 1,1**

Dzień 4

Obiad: SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Sposób przygotowania:

- Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce na grubych oczkach.
- Dodać tarty chrzan, olej, sól. Na koniec składniki starannie wymieszaj
- Podać do przygotowanego schabu z ryżem.

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

