

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 5

Śniadanie: KOKTAJL Z PŁATKAMI, OWOCAMI JAGODOWYMI I MASŁEM ORZECOWYM

Składniki:

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 250 g
- Truskawki – 140 g
- Maliny – 120 g
- Borówki amerykańskie – 100 g
- Płatki jęczmienne (pełnoziarniste) – 30 g
- Masło orzechowe – 7,5 g
- Kawa napar bez cukru – 250 ml

 **432,5 kcal**
WW : 6**

Dzień 5

Śniadanie: KOKTAJL Z PŁATKAMI, OWOCAMI JAGODOWYMI I MASŁEM ORZECOWYM

Sposób przygotowania:

- Owoce umyć, osuszyć. Z truskawek usunąć szypułki.
- Płatki jęczmienne wsypać do pojemnika blendera, dodać owoce, $\frac{3}{4}$ części masła orzechowego i zalać mlekiem.
- Zblendować na gładką masę. Przelać do wysokiej szklanki. Dodać na wierzch koktajlu małą część masła orzechowego.

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

