

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 7

Kolacja: RYŻ Z KALAFIORA Z SOSEM Z AWOKADO MELON

Składniki:

- Kalafior – 250 g
- Awokado – 70 g
- Rzodkiewka – 60 g
- Koper ogrodowy – 32 g
- Sok cytrynowy – 6 g
- Czosnek – 5 g
- Bułka grahamka – 65 g
- Sól – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Melon – 200 g
- Herbata czerwona bez cukru – 250 ml



465,4 kcal

WW : 6**

*

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 7

Kolacja: **RYŻ Z KALAFIORA Z SOSEM Z AWOKADO MELON**

Sposób przygotowania:

- Warzywa umyć i osuszyć.
- Kalafiora podzielić na różyczki i zmiksować na sypko, tak by konsystencją przypominał ryż.
- Zmiksować oddzielnie awokado, ząbek czosnku i sok z cytryny.
- Rzodkiewkę pokroić na plasterki. Koperek drobno posiekać.
- W miseczce wymieszać kalafiora, rzodkiewkę, koperek i sos z awokado, doprawić solą i pieprzem. Zjeść z bułką grahamką i porcją melona.
- Do picia czerwona 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

