

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 5

Obiad:

**ZUPA KREM Z POMIDORÓW Z RYŻEM
ŁOSOŚ ZAPIEKANY Z WARZYWAMI
SURÓWKA Z SELERA Z JABŁKIEM**



587,5 kcal

WW^{}: 6,2**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 7

Obiad: ZUPA KREM Z POMIDORÓW Z RYŻEM

Składniki:

- Pomidory krojone w soku pomidorowym – 195 g
- Cebula – 50 g
- Ryż jaśminowy – 30 g
- Jogurt naturalny – 20 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Czosnek – 5 g
- Zioła prowansalskie – 3 g
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Sól – szczypta

 **269 kcal**

WW**: 3,7

Dzień 7

Obiad: ZUPA KREM Z POMIDORÓW Z RYŻEM

Sposób przygotowania:

- Warzywa umyć i osuszyć.
- Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Cebulkę i czosnek drobno pokroić i podsmażyć na oliwie. Dodać pomidory, przyprawy (sól, pieprz, zioła prowansalskie).
i gotować około 15 minut.
- Zblendować na gładki krem.
- Na końcu dodać jogurt.
- Zupę podawać z ugotowanym ryżem.

Dzień 7

Obiad: ŁOSOŚ ZAPIEKANY Z WARZYSWAMI

Składniki:

- Cukinia – 150 g
- Pomidor – 120 g
- Bakłażan – 100 g
- Łosoś, świeży – 100 g
- Papryka czerwona – 70 g
- Cebula – 50 g
- Pietruszka, liście – 3 g
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe – 30 g
- Czosnek – 15 g
- Cytryna – 5 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Kapary – 10 g
- Zioła prowansalskie – 3 g
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Sól – szczypta

 **235 kcal**

WW : 1,1**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 7

Obiad: ŁOSOŚ ZAPIEKANY Z WARZYWAMI

Sposób przygotowania:

- Warzywa i łososia umyć.
- Pomidora sparzyć wrzątkiem, przelać zimną wodą i zdjąć z niego skórkę. Pozostałe warzywa umyć i pozbawić niejadalnych części. Pokroić je w kostkę.
- Pokrojone warzywa wymieszać z obranymi i posiekanymi ząbkami czosnku, oliwkami, kaparami, oliwą i przyprawami (sól, pieprz, zioła prowansalskie).
- Przełożyć wszystko do brytfanki i wstawić na 15 minut do rozgrzanego do 200 stopni piekarnika.
- Pomiędzy warzywami, ułożyć skropionego sokiem z cytryny oraz doprawionego solą i pieprzem łososia.
- Zapiekać wszystko jeszcze około 15 minut.
- Gotowego łososia zjeść z surówką z selera i jabłka.

Dzień 7

Obiad: SURÓWKA Z SELERA Z JABŁKIEM

Składniki:

- Jabłko – 75 g
- Seler korzeniowy – 60 g
- Cytryna – 40 g
- Jogurt naturalny – 20 g
- Sól – szczypta



83,5 kcal

WW : 1,4**

Dzień 7

Obiad: SURÓWKA Z SELERA Z JABŁKIEM

Sposób przygotowania:

- Umyć i obrać selera i jabłko, a następnie zetrzeć na tarce.
- Skropić sokiem z cytryny.
- Dodać jogurt.
- Przyprawić solą i dokładnie wymieszać.

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

