

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 2

(jadłospis wegetariański)

Obiad: BOWL Z PIECZONYM KALAFIOREM, CIECIERZYCĄ I KOMOSĄ

Składniki (1 porcja):

- Kalafior świeży – 150 g
- Pomidory koktajlowe – 100 g
- Ciecierzycza (ugotowana lub z zalewy) – 90 g
- Komosa ryżowa (quinoa) – 70 g
- Natka pietruszki – 10 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Papryka słodka (mielona) – 1g
- Papryka słodka (mielona, wędzona) – 1g
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Sól – szczypta
- Kefir – 200 g

 **642,7 kcal**

Białko: 31,3 g

Tłuszcz: 18,8 g

Węglowodany*: 76,7 g

Błonnik: 18,3 g

WW : 7,8**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 2

(jadłospis wegetariański)

Obiad: BOWL Z PIECZONYM KALAFIOREM, CIECIERZYCĄ I KOMOSĄ

Sposób przygotowania:

- Komosę ugotować w wodzie w proporcji 1:2.
- Rozgrzać piekarnik do 200 stopni Celsjusza.
- Kalafiora pokroić na dowolne kawałki i przełożyć do miski.
- Ciecierzycę ugotować lub odsączyć (jeśli z zalewy). Następnie do kalafiora dodać ciecierzycę, oliwę i przyprawy (słodka papryka, wędzona papryka i pieprz). Całość wymieszać, aby dobrze rozprowadzić przyprawy i oliwę. Wyłożyć na blachę z papierem do pieczenia i wstawić do piekarnika i zapiekać około 20 minut (do czasu, aż kalafior się zarumieni).
- Pomidorki koktajlowe przekroić wzdłuż na połówki. Natkę pietruszki drobno posiekać.
- Na talerzu obiadowym na środku ułożyć komosę. Następnie pieczone warzywa. Obok ułożyć pokrojone pomidorki. Na koniec posypać szczyptą soli (opcjonalnie), świeżo zmielonym pieprzem i posiekaną natką.

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarniej
jako element terapii cukrzycy

Dofinansowano ze środków budżetu państwa



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowanie: 87 237,70 zł

Całkowita wartość: 97 237,70 zł

