

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 2

(jadłospis wegetariański)

Kolacja: SAŁATKA Z KASZĄ GRYCZNĄ, AWOKADO I ORZECHAMI

Składniki (2 porcje):

- Pomidorki koktajlowe – 200 g
- Kasza gryczana (nieugotowana) – 150 g
- Awokado – 100 g
- Suszone pomidory – 56 g
- Ogórek świeży – 40 g
- Orzechy włoskie – 20 g
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Sól – szczypta

 **504,6 kcal**

Białko: 17,1 g

Tłuszcz: 17 g

Węglowodany*: 66,7 g

Błonnik: 11,8 g

WW : 6,5**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 2

(jadłospis wegetariański)

Kolacja: SAŁATKA Z KASZĄ GRYCZNĄ, AWOKADO I ORZECHAMI

Sposób przygotowania:

- Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu.
- Ogórka umyć, osuszyć i bez obierania pokroić w kostkę. Pomidory koktajlowe umyć, osuszyć i pokroić wzdłuż na połówki.
- Awokado umyć, osuszyć, obrać i pokroić na cienkie plasterki.
- Ugotowaną kaszę przełożyć na talerz obiadowy. Dodać ogórka, pomidorki i wymieszać. Następnie położyć plasterki awokado i posypać orzechami włoskimi.
- Na koniec doprawić do smaku pieprzem i solą.

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

