

# Cukrzyca od kuchni

## Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Spółeczna  
Odpowiedzialność  
Nauki

Dofinansowano ze środków  
budżetu państwa



# Dzień 3

(jadłospis wegetariański)

## Śniadanie: **NOCNA OWSIANKA Z BORÓWKAMI, MASŁEM ORZECHOWYM I SIEMIENIEM**

### Składniki (1 porcja):

- Napój sojowy bez cukru – 200 g
- Borówki amerykańskie (świeże) – 100 g
- Płatki owsiane – 40 g
- Morele suszone – 10 g
- Migdały w płatkach – 10 g
- Siemię laniane (świeżo mielone) – 5 g
- Masło orzechowe – 5 g

 **419,1 kcal**

**Białko: 15,9 g**

**Tłuszcz: 16,5 g**

**Węglowodany\*: 45,3 g**

**Błonnik: 9,7 g**

**WW\*\* : 4,5**

\*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

\*\*Wymienniki węglowodanowe

# Dzień 3

(jadłospis wegetariański)

**Śniadanie:           NOCNA OWSIANKA Z BORÓWKAMI,  
MASŁEM ORZECHOWYM I SIEMIENIEM**

## **Sposób przygotowania:**

- Płatki owsiane wrzucić do miseczki, zalać napojem roślinnym i odstawić na noc do lodówki.
- Rano do przygotowanych płatków dodać owoce (borówki i morele), świeżo zmielone siemię lniane i masło orzechowe.
- Na koniec posypać płatkami migdałowymi.

# Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarniej  
jako element terapii cukrzycy

Dofinansowano ze środków budżetu państwa



Spółeczna  
Odpowiedzialność  
Nauki

**Dofinansowanie: 87 237,70 zł**

**Całkowita wartość: 97 237,70 zł**

