

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 6

(jadłospis wegetariański)

Śniadanie: WEGAŃSKA PASTA A' LA TUŃCZYKOWA

Składniki:

- Ciecierzycy (w zalewie) – 80 g
- Seler naciowy – 30 g
- Ogórek kiszony – 30 g
- Cebula czerwona – 25 g
- Musztarda – 20 g
- Pomidor – 20 g
- Tahini – 12 g
- Słonecznik, nasiona, łuskane – 10 g
- Syrop klonowy – 5 g
- Algi nori (arkusze) – 3 g
- Sól biała – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Chleb żytni na zakwasie – 60 g
- Roszponka – 20 g

 **448,6 kcal**

Białko: 24,3 g

Tłuszcz: 24,3 g

Węglowodany*: 32,2 g

Błonnik: 8,2 g

WW : 3,3**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 6

(jadłospis wegetariański)

Śniadanie: **WEGAŃSKA PASTA A' LA TUŃCZYKOWA**

Sposób przygotowania:

- Oplukaną i odsączoną ciecierzycę przełożyć do miseczki. Następnie rozgnieść ją widelcem na pastę.
- Arkusz nori zmielić w młynku na proszek.
- Warzywa posiekać warzywa w kostkę.
- Dodać wszystkie składniki do ciecierzycy i wymieszać.
- Przygotowaną pastą posmarować pieczywo.
- Przygotowane kanapki położyć na talerzu. Obok rozłożyć umyta i osuszoną roszponkę.

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

