

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 7

(jadłospis wegetariański)

Obiad:

**MAKARON Z PULPECIKAMI Z SOCZEWICY
i
SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY**

Dzień 6

(jadłospis wegetariański)

Obiad: MAKARON Z PULPECIKAMI Z SOCZEWICY

Składniki (1 porcja):

- Cukinia – 100 g
- Pomidory z puszki (krojone) – 100 g
- Makaron pełnoziarnisty – 40 g
- Soczewica czerwona (ugotowana) – 40 g
- Kasza jagłana – 26 g
- Cebula – 20 g
- Jarmuż – 20 g
- Sezam, nasiona – 10 g
- Kurkuma – 5 g
- Czosnek – 5 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Płatki drożdżowe – 4 g
- Majeranek – 2 g
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Sól – szczypta

 **591,4 kcal**

Białko: 22,5 g

Tłuszcz: 19,7 g

Węglowodany*: 70,4 g

Błonnik: 21,4g

WW: 6,9**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 7

(jadłospis wegetariański)

Obiad: MAKARON Z PULPECIKAMI Z SOCZEWICY

Sposób przygotowania:

- Cebulę i czosnek drobno posiekać, cukinię umyć i pokroić w kostkę.
- Ugotować w wodzie kaszę jaglaną i soczewicę (można w jednym garnku).
- Cebulę i czosnek zeszklić patelni z odrobiną wody. Połączyć z ugotowaną soczewicą i kaszą jaglaną. Wszystko dokładnie wymieszać, doprawić solą, kurkumą i pieprzem.
- Z powstałej masy uformować małe pulpeciki.
- Piekarnik rozgrzać do 200 stopni Celsjusza. Pulpeciki zapiekać 15-25 minut (do zarumienienia).
- Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu.
- Na oliwie poddusić cukinię, dodać majeranek, szczyptę soli i pieprzu. Dodać pomidory. Wymieszać i dusić ok. 4 - 5 minut mieszając od czasu do czasu.
- Do sosu dodać makaron i płatki drożdżowe. Podawać z pulpecikami. Całość posypać sezamem i posiekanym jarmużem.

Dzień 7

(jadłospis wegetariański)

Obiad: SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY

Składniki (1 porcja):

- Kapusta czerwona – 100 g
- Cebula – 50 g
- Marchew – 45 g
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
- Sól - szczypta

 **591,4 kcal**

Białko: 22,5 g

Tłuszcz: 19,7 g

Węglowodany*: 70,4 g

Błonnik: 21,4g

WW : 6,9**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 7

(jadłospis wegetariański)

Obiad: SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY

Sposób przygotowania:

- Kapustę poszatковать.
- Marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
- Cebulę drobno posiekać.
- Gotowe składniki połączyć, skropić oliwą, posolić i wymieszać.

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

