

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 3

(jadłospis wegetariański)

Obiad: **ZUPA KREM Z MARCHEWKI**
i
MAKARON Z PESTO I ORZECHAMI

Dzień 3

(jadłospis wegetariański)

Obiad: ZUPA KREM Z MARCHEWKI

Składniki na zupę (2 porcje):

- Bulion warzywny (domowy) – 500 g
- Marchew – 270 g
- Ziemniaki – 140 g
- Cebula – 100 g
- Por – 70 g
- Sok z cytryny – 12 g
- Słonecznik, nasiona, łuskane – 10 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Czosnek – 5 g
- Mielona słodka papryka – 5 g
- Pieprz czarny mielony – 3 g
- Sól – 1 g

 **633,8 kcal**

Białko: 16,8 g

Tłuszcz: 29 g

Węglowodany*: 69,9 g

Błonnik: 13,8 g

WW : 7,4**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 3

(jadłospis wegetariański)

Obiad: ZUPA KREM Z MARCHEWKI

Sposób przygotowania:

- Warzywa obrać i umyć. Marchewkę pokroić w talarki, a ziemniaki i cebulę w kostkę. Pora i czosnek pokroić w cienkie plasterki.
- Pokrojone warzywa przełożyć do garnka, dodać oliwę i dusić około 10 minut pod przykryciem mieszając od czasu do czasu.
- Następnie dodać gorący bulion i gotować wszystko jeszcze 20 minut.
- Całość zmiksować na krem, przyprawić i wymieszać dodając trochę soku z cytryny, soli, pieprzu i mielonej słodkiej papryki.
- Zupę przed podaniem posypać uprażonymi wcześniej nasionami słonecznika.

Dzień 3

(jadłospis wegetariański)

Obiad: MAKARON Z PESTO I ORZECHAMI

Składniki (1 porcja):

- Pomidorki koktajlowe – 100 g
- Makaron razowy (np. penne) nieugotowany – 50 g
- Pesto zielone (wegańskie) – 20 g
- Orzechy włoskie – 20 g
- Pieprz – szczypta
- Sól – szczypta

 **633,8 kcal**

Białko: 16,8 g

Tłuszcz: 29 g

Węglowodany*: 69,9 g

Błonnik: 13,8 g

WW : 7,4**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 3

(jadłospis wegetariański)

Obiad: MAKARON Z PESTO I ORZECHAMI

Sposób przygotowania:

- Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Pomidorki umyć i wzdłuż pokroić na połówki.
- Orzechy drobno posiekać.
- Makaron, pomidorki i pesto przełożyć na talerz, przyprawić (sól, pieprz) i wymieszać.
- Na koniec posypać posiekanymi orzechami.

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

