

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 6

(jadłospis wegetariański)

Obiad:

**KLOPSIKI Z TOFU W SOSIE CHRZANOWYM
i
SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY**

Dzień 6

(jadłospis wegetariański)

Obiad: KLOPSIKI Z TOFU W SOSIE CHRZANOWYM

Składniki (1 porcja):

- Mleczko kokosowe (12%) – 500 g
- Tofu wędzone – 250 g
- Ziemniaki – 200 g
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana – 100 g
- Chrzan tarty – 60 g
- Siemię lniane (świeżo mielone) – 20 g
- Mąka ryżowa – 20 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Grzyby suszone – 10 g
- Sos sojowy bezglutenowy naturalnie warzony – 2 g
- Sól biała – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta

 **655,7 kcal**

Białko: 19,8 g

Tłuszcz: 42,8 g

Węglowodany*: 44,3 g

Błonnik: 12,4 g

WW : 4,2**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 6

(jadłospis wegetariański)

Obiad: KLOPSIKI Z TOFU W SOSIE CHRZANOWYM

Sposób przygotowania:

- Tofu zetrzeć na tarce o grubych oczkach, a surowe ziemniaki na tarce o drobnych oczkach.
- Tofu wymieszać z sosem sojowym, a następnie dodać startego ziemniaka i ponownie wymieszać.
- W młynku zmielić na proszek suszone grzyby wraz z innymi przyprawami przeznaczonymi do pulpecików i dodać do tofu. Wymieszać i dodać siemię lniane. Po połączeniu składników należy odczekaniu kilku minut dodać mąkę ryżową i oliwę truflową. Jeszcze raz wymieszać i odstawić na około 10 minut, aby składniki połączyły się.
- Z tak powstałej masy uformować pulpeciki i smażyć na rozgrzanej oliwie na patelni z obu stron, aż się trochę przyrumienią.
- W tym czasie wymieszać składniki sosu (mleczko kokosowe, chrzan, sól, oliwa truflowa). Gdy pulpeciki są już usmażone zalać sosem i dusić pod przykryciem, na małym ogniu, przez około 5-10 minut.
- Jeżeli sos jest zbyt rzadki, zagęścić łyżką mąki ryżowej.

Dzień 6

(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)

 **655,7 kcal**

Białko: 19,8 g

Tłuszcz: 42,8 g

Węglowodany*: 44,3 g

Błonnik: 12,4 g

WW : 4,2**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 6

(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 i wymieszać.

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

