

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Zupa wiśniowa

Składniki:

500 g wiśni

1 l wody

50 g cukru

50 g mleka kokosowego

15 g skrobi ziemniaczanej

Wiśnie wydrylować, włożyć do garnka, dodać cukier i zalać gorącą wodą, gotować na małym ogniu 10 minut, następnie wlać rozprowadzoną w małej ilości zimnej wody skrobię ziemniaczaną, zagotować. Zupę zdjąć z ognia i wymieszać z mlekiem kokosowym.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1615g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	37kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	121kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (323g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6%	2%	2%	10%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprawicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Zupa jabłkowa z kokosem

Składniki:

1 kg jabłek

1,5 l wody

50 g cukru

40 g cytryny

30 g skrobi ziemniaczanej

50 g mleka kokosowego

30 g wiórków kokosowych

1 łyżeczka esencji waniliowej

Połowę jabłek obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić w mała kostkę. Pozostałe jabłka pokroić w kostkę. Cytrynę sparzyć i pokroić na cienkie plasterki. W garnku zagotować wodę, dodać do niej obierki od jabłek, jabłka pokrojone ze skórą (jabłka obrane i pokrojone w kostkę odłożyć) o raz plasterki cytryny. Gotować 20 minut na małym ogniu, następnie odcedzić, dodać odłożone jabłka, esencję waniliową, cukier, oraz rozprowadzoną w małej ilości zimnej wody skrobię ziemniaczaną, gotować kilka minut. Zupę wymieszać z mlekiem kokosowym i podawać na ciepło lub schłodzoną, posypaną wiórkami kokosowymi.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2700g
<b>Ilość porcji</b>	8
<b>Ilość osób</b>	8
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	37kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	125kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (338g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
6%	4,5%	1%	8%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dzielne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### **Jabłka nadziewane suszonymi owocami**

Składniki:

1 kg dużych jabłek

50 g suszonych śliwek

50 g rodzynek

50 g suszonych moreli

Jabłka umyć, przepołować, wyciąć gniazda nasienne, a następnie część miąższu, żeby zrobić miejsce na nadzienie. Wycięty miąższ jabłka zetrzeć na tarce, włożyć do rondka, dodać drobno pokrojone śliwki, morele i rodzynki, dusić przez kilka minut, a następnie farszem wypełnić jabłka. Owoce ułożyć w naczyniu żaroodpornym i zapiekać 30 minut w 200st.C.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1150g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	80kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	183kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (230g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
9 %	1%	3%	16%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasproicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dzielne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Jablka z korzennym nadzieniem

Składniki:

- 1 kg dużych jabłek
- 50 g suszonych śliwek
- 50 g rodzynek
- 50 g suszonych moreli
- 1-2 łyżeczki przyprawy do pierników
- 5 g kakao naturalnego

Jablka umyć, przepołować, wyciąć gniazda nasienne, a następnie część miąższu, żeby zrobić miejsce na nadzienie. Wycięty miąższ jabłka zetrzeć na tarce, włożyć do rondka, dodać drobno pokrojone śliwki, morele, rodzynek i przyprawę do pierników, dusić przez kilka minut, a następnie dodać kakao i wymieszać. Farszem wypełnić jabłka. Owoce ułożyć w naczyniu żaroodpornym i zapiekać 30 minut w 200st.C.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1155g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	81kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	186kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (231g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
9,5%	1%	3%	16%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Zasmażane pikantne brzoskwinie

Składniki:

500 g brzoskwiń  
10 g papryczki chili  
20 ml soku z cytryny  
10 g cukru  
10 ml oleju

Brzoskwinie pokroić na cząstki. Papryczkę drobno posiekać. Na patelnię wlać olej, dodać papryczkę sok cytryny i cukier, podgrzać mieszając, następnie ułożyć brzoskwinie i smażyć aż owoce zmiękną.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	550g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	60kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	111kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (183g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
6%	5%	3%	6%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Brzoskwinie w płatkach migdałów

Składniki:

500 g brzoskwiń

75 g płatków migdałowych

10 ml oleju

10 g cukru

Na patelnię wlać olej, dodać cukier i podgrzewać mieszając, gdy cukier się rozpuści dodać brzoskwinie i smażyć na małym ogniu kilka minut. Pod koniec smażenia dodać płatki migdałowe. Podawać na ciepło.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	595g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	127kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	252kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (198g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13%	24%	13%	7%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasproicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Napój z truskawek i malin

Składniki:

400 g truskawek

250 g malin

80 g cukru

500 ml wody gazowanej

Owoce oczyścić, zmiążyć i przetrzeć przez sito. Owoce wymieszać z cukrem, schłodzić, następnie wymieszać z zimną wodą. Podawać z lodem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1230g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	41kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	128kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (308g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6,5 %	1%	3%	10%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasproicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Napój malin i agrestu

Składniki:

300 g malin

300 g agrestu

70 g miodu

500 ml wody

Agrest oczyścić, rozgnieść, zalać gorącą wodą i gotować kilka chwil, następnie odstawić do wystygnięcia. Ostudzony agrest przetrzeć przez sito. Maliny rozgnieść i przetrzeć przez sito. W letniej wodzie rozpuścić miód, wymieszać z przetartymi owocami. Podawać schłodzony.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1170g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	37kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	110kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (293g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5,5%	0,5%	3%	9%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Napój z jeżyn i porzeczek

Składniki:

600 g jeżyn

600 g porzeczek ( najlepiej białych)

100 g cukru

500 ml wody mineralnej

Jeżyny i porzeczki oczyścić, rozgnieść i wymieszać z cukrem, odstawić na kilkanaście minut, następnie przetrzeć przez sito. Przetarte owoce wymieszać z wodą, mocno schłodzić, podawać z lodem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1800g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	44kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	159kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (360g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8%	1%	5,5%	13%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Napój z rabarbaru

Składniki:

300 g rabarbaru

150 g cukru

100 ml soku z czarnej porzeczki

1 łyżeczka cynamonu

kawałek skórki z cytryny

750 ml wody

Wodę zagotować z cukrem, cynamonem i skórką cytryny. Dodać pokrojony rabarbar, zagotować i odstawić do wystygnięcia. Po wystygnięciu napój przecedzić i wymieszać z sokiem z czarnej porzeczki. Napój schłodzić.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1300g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	54kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	176kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (325g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
9 %	0%	1%	16%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasproicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Napój z winogron

Składniki:

500 g kwaśnych, aromatycznych winogron

200 g cukru

500 ml wody gazowanej

Winogrona rozmiąć z cukrem, doprowadzić do wrzenia i gotować 2-3 minuty, następnie odstawić do wystygnięcia. Ostudzone winogrona przetrzeć przez sito. Przetarte owce schłodzić i wymieszać z zimną gazowaną wodą. Podawać z lodem i liśćmi mięty.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1200g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	97kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	290kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (300g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
14,5%	0%	2%	26,5%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Kwas owocowy

Składniki:

1 kg owoców jagodowych ( truskawek, malin itp.)

800 g cukru

3 dag drożdży

10 l wody

Owoce rozmiażdżyć, zalać gorącą wodą, odstawić na 12 godzin. Następnie owoce odcedzić. Do płynu dodać cukier i rozpuszczone w małej ilości letniej wody drożdże, dokładnie wymieszać. Naczynie przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 12 godzin. Gotowy kwas ponownie przecedzić, rozlać do szklanych butelek i przechowywać w lodówce.

<b>Masa potrawy w kg</b>	11,8kg
<b>Ilość porcji</b>	40
<b>Ilość osób</b>	40
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	30kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	89kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (295g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
4,5%	0%	1%	8%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Ananas smażony

Składniki:

500 g ananasa

cynamon lub imbir

olej do smażenia (15 ml)

Ananasa obrać, pokroić na plastry, wyciąć twardey środek, każdy plaster ananas natrzeć szczyptą cynamonu lub imbiru. Plastry ananasa smażyć z dwóch stron na słoty kolor.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	515g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	138kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	238kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (172g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
12 %	11%	12%	13%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Zupa jagodowa

Składniki:

300 g jagód

750 ml wody

75 g cukru

sok z cytryny

ok. 30 g mąki ziemniaczanej

50 ml śmietany 30%

W garnku zagotować wodę z cukrem, dodać jagody, gotować kilka minut. Mąkę ziemniaczaną rozproszyc w małej ilości zimnej wody, wlać do gorącej zupy mieszając, zagotować, doprawić sokiem z cytryny. Do śmietany wlać trochę gorącej zupy, wymieszać z nią śmietanę, a następnie wlać do zupy i wymieszać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1205g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	53kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	159kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (301g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
8%	6%	2%	11%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Zupa malinowa

Składniki:

250 g malin

75 g cukru

750 ml wody

ok. 35 g mąki ziemniaczanej

kilka kropel esencji waniliowej

sok z cytryny

W garnku zagotować wodę z cukrem, dodać maliny, gotować kilka minut. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w małej ilości zimnej wody, wlać do gorącej zupy mieszając, zagotować, doprawić sokiem z cytryny i esencją waniliową.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1110g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	37kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	104kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (277g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5%	0%	1,5%	9%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

