

## EKO-FOOD

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

### Sałatka z rokpołem i gruszkami

Składniki:

100 g rukoli

150 g gruszki

20 g orzechów włoskich

50 g rokpoła

100 ml śmietany

Gruszkę obrać i pokroić wzdłuż na plasterki. Orzechy posiekać. Gruszki ułożyć na rukoli. W rondlu podgrzać śmietanę, dodać pokruszony rokpol i mieszać, aż ser częściowo się rozpuści, sosem poleć sałatkę, posypać orzechami i podawać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	420g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	156kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	328kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (210g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
16,5 %	38%	18%	6%
<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.*

### Melon z sałatą i sosem winegret

Składniki:

100 g żółtego melona

150 g mieszanki różnych sałat

30 g żurawiny

20 ml oliwy

15 ml octu balsamicznego

czarny świeżo mielony pieprz

Sałatę ułożyć na półmisku, ułożyć na niej kawałki melona, posypać żurawiną a następnie polać oliwą i octem balsamicznym. Sałatkę doprawić czarnym pieprzem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	315g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	106kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	168kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (158g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13,5%	15%	2,5%	6,5%
<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.*

### **Salatka grejfrutowa z orzechami**

Składniki:

200 g czerwonego grejfruta

120 g banana

100 g kiwi

30 g orzechów włoskich

100 ml jogurtu greckiego

Grejfruta i kiwi pokroić w kostkę. Banana rozgnieść widelcem i wymieszać z jogurtem. Owoce wymieszać i posypać posiekanymi orzechami włoskimi.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	550g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	100kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	275kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (275g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
14 %	20,5%	12%	12%
<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.*

### **Carpaccio z melona**

Składniki:

150 g melona

8 g miodu

15 ml soku z cytryny

15 g orzechów włoskich

Melona pokroić na cienkie plasterki. Miód wymieszać z sokiem z cytryny. Orzechy posiekać. Melona ułożyć na półmisku, połączyć miodem z sokiem z cytryny i posypać orzechami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	188g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	94kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	176kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (188g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
9%	14%	6%	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)

## EKO-FOOD

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

### Salatka z mango

Składniki:

150 g mango

20 g płynnego miodu

5 ml octu balsamicznego

15 g migdałów

Migdały namoczyć w gorącym mleku i obrać ze skórek, następnie posiekać. Mango pociąć na cienkie plasterki i ułożyć na półmisku. Miód wymieszać z octem balsamicznym, poleć nim mango i posypać migdałami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	190g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	132kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	250kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (190g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13%	12%	8%	15%
<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.*

### Salatka z mango i dyni

Składniki:

200g dyni

150 g mango

100 g rukoli

10 ml oleju z pestek dyni

sok z cytryny lub ocet balsamiczny

Rukolę ułożyć na półmisku. Mango i dynię pokroić w drobne słupki, dodać do rukoli. Połączyć olejem, skropić sokiem z cytryny lub octem balsamicznym i wymieszać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	465g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	56kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	130kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (233g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
6,5 %	8%	5%	7,5%
<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.*

### Marchewka z mango

Składniki

200 g marchewki

100 g mango

15 ml mleka kokosowego

35 ml śmietany kwasnej 18%

szczypta soli

Marchewkę obrać i zetrzeć na małych oczkach tarki. Mango obrać i zetrzeć na dużych oczkach tarki, wymieszać z marchewką i szczyptą soli. Następnie wymieszać z mlekiem kokosowym i śmietaną. Ewentualnie doprawić sokiem z cytryny.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	350g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	78kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	136kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (175g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
7 %	6,5%	7%	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.*

### Surówka z dyni i marchewki z mango

Składniki:

150 g marchewki

150 g dyni

100 g mango

50 ml kwaśnej śmietany

15 ml mleka kokosowego

sól

Marchewkę obrać i zetrzeć na małych oczkach tarki. Mango oraz dynię obrać i zetrzeć na dużych oczkach tarki, wymieszać z marchewką i szczyptą soli. Następnie wymieszać z mlekiem kokosowym i śmietaną. Ewentualnie doprawić sokiem z cytryny.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	465g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	56kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	130kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (233g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6,5%	8,5%	5%	7%
<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.*

### Salatka z melona i jagód

Składniki:

200 g melona

100 g jagód

35 g migdałów

miód

Migdały namoczyć w gorącej wodzie lub mleku, następnie obrać ze skórki i pokroić na ćwiartki. Melona pokroić w kostkę. 2/3 jagód zmiksować z miodem, sosem poleć melona i posypać posiekanymi migdałami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	335g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	102kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	341kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (335g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
17%	27%	16%	13%
<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.*

### **Salatka z melona i owoców leśnych**

Składniki:

150 g melona  
100 g jagód  
100 g malin  
75 g jeżyn  
50 g migdałów  
miód

Migdały namoczyć w gorącej wodzie lub mleku, następnie obrać ze skórki i pokroić na ćwiartki. Melona pokroić w kostkę, wymieszać z malinami i jeżynami. Jagody zmiksować z miodem, sosem połączyć pozostałe owoce i posypać posiekanymi migdałami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	475g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	98kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	233kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (238g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
11,5 %	19,5%	13,5%	8%
<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.*

### Melon z czarnymi porzeczkami

Składniki:

200 g melona

100 g czarnych porzeczek

35 g orzechów laskowych

10 g miodu ( 1 łyżeczka)

Orzechy posiekać. Porzeczki rozgnieść widelcem, dodać miód i wymieszać. Melona pokroić w kostkę, wymieszać z porzeczkami i posypać orzechami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	345g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	122kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	211kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (173g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
10,5 %	16,5%	7%	8,5%
<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.*

### Surówka z jabłka ze szczypiorkiem

Składniki:

250 g kwaśnych jabłek

100 g marchewki

10-15 g posiekanego szczypiorku

sól

sok z cytryny

ewentualnie miód

Jabłka zetrzeć na tarce o grubych oczkach, skropić cytryną i wymieszać żeby nie ściemniały. Marchewkę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Do jabłek dodać marchewkę i szczypiorek, doprawić solą, sokiem z cytryny i miodem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	370g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	51kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	94kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (185g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
4,5 %	0,5%	2%	7,5%
<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.*

### Salatka z brązowego ryżu z jabłkiem i żurawiną

Składniki:

125 g ugotowanego, brązowego ryżu

150 g jabłka

30 g suszonej żurawiny

sok z cytryny

50 ml jogurtu greckiego

5 g masła

Jabłko obrać i pokroić w kostkę. W rondlu rozpuścić masło, dodać jabłko i żurawinę, dusić owoce kilka minut, doprawić sokiem z cytryny. Podawać z gorącym ryżem i jogurtem greckim.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	365g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	178kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	649kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (365g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
32 %	12%	25%	52%
<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.*

### Sałatka z owoców z puszki

Składniki:

150 g brzoskwiń z puszki

100 g ananasa z puszki

150 g banana (1 duży)

100 g orzechów włoskich

80 g kiwi (1szt.)

200 g sera żółtego (najlepiej gouda lub salami)

150 g majonezu wegańskiego

Orzechy posiekać na dość duże kawałki. Ser i owoce pokroić w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	930g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	293kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	544kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (186g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
27 %	65%	30%	7,5%
<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.*

### Słodka sałatka z selera

Składniki:

300 g selera

100 g brzoskwiń z puszki

100 g ananasa z puszki

50 g rodzynek

75 g majonezu wegańskiego

sok z cytryny

Selera zetrzeć na tarce o dużych oczkach, włożyć do małego garnka, zalać osolonym i zakwaszonym wrzątkiem i gotować 2 minuty, następnie odcedzić o odstawić do wystygnięcia. Rodzynki zalać wrzątkiem i odstawić pod przykryciem, gdy spęcznieją odcedzić. Brzoskwinie i ananasa pokroić w kostkę, wymieszać z selerem, rodzynekami i majonezem, doprawić sokiem z cytryny.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	635g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	144kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	183kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (127g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9%	17%	3,5%	6,5%
<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.*

### Salatka z mango i jeżyn

Składniki:

250 g mięszu mango

100 g jeżyn

15 g cukru

100 ml nalewki owocowej z ciemnych owoców

Mango pokroić na kawałki. Jeżyny rozgnieść widelcem, dodać cukier i doprowadzić do wrzenia, następnie wlać nalewkę i zdjąć z ognia. Gorącym sosem poleć mango. Podawać z lodami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	465g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	131kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	202kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (155g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10%	0,5%	1,5%	11,5%
<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.*

### **Salatka z dyni i mango z miętą**

Składniki:

200 g dyni

100 g pomarańczy

100 g mango

czerwony pieprz

kilka listków mięty

Miąższ pomarańczy zmiksować z miąższem mango, doprawić drobno posiekaną miętą i tłuczonym czerwonym pieprzem. Dynię pociąć na cienkie paski za pomocą obieraczki do warzyw i wymieszać ją z sosem owocowym.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	400g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	42kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	42kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
2 %	0,5%	2%	4%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprówicz</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.*

### Salatka z dyni i jeżyn

Składniki:

200 g dyni

150 g jeżyn

czerwony pieprz

listki melisy

Jeżyny rozgnieść widelcem, dodać cukier i doprowadzić do wrzenia, następnie zdjąć z ognia i doprawić zmiądzonym czerwonym pieprzem. Dynię pociąć na cienkie paski za pomocą obieraczki do warzyw i wymieszać ją z sosem jeżynowym i posypać posiekaną melisą.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	350g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	31kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	36kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (117g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
2%	1%	3%	3%
<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)

