

## EKO-FOOD

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

### Lody z malinami

Składniki:

200 ml gęstej śmietany 30% do deserów

150 g serka mascarpone

40 g cukru

8 g cukru waniliowego

150 g malin

50 g białej czekolady

Serek mascarpone i śmietanę wymieszać z cukrem waniliowym (mieszać, aż cukier się rozpuści). Następnie dodać maliny i delikatnie wymieszać. Małe miseczki wyłożyć folią spożywczą, zostawiając kilkucentymetrowe kawałki folii wystające ponad krawędzie miseczek. Przełożyć masę do miseczek i szczelnie przykryć pozostawioną folią. Wstawić do zamrażalnika na kilka godzin. Zamrożone lody wyłożyć na talerzyki i zdjąć folię. Kule lodowe posypać startą na tarce białą czekoladą.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	600g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	281kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	423kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (150g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
21 %	49%	7%	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.*

### Shake sojowy z bananem i pomarańczą

Składniki:

150 ml mleka sojowego waniliowego

200 g pomarańczy

125 g banana

Banana pokroić na kawałki. Z połowy pomarańczy wycisnąć sok, drugą połowę pokroić na kawałki. Wszystko zmiksować z mlekiem sojowym.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	475g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	53kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	126kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (238g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
6,5%	3%	8%	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.*

### Shake kawowo-bananowy z mleka sojowego

Składniki:

250 ml mleka sojowego waniliowego

50 ml espresso

50 ml lodów waniliowych

100 g banana

kostki lodu

Mleko sojowe i espresso schłodzić, a następnie zmiksować z lodami waniliowymi i bananem. Podawać z kostkami lodu.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	450g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	57kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	129kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (225g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
6,5%	7,5%	12%	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.*

### Waniliowo-bananowy shake z mleka sojowego

Składniki:

250 ml mleka sojowego waniliowego

50 ml mleka kokosowego

50 ml lodów waniliowych

100 g banana

kostki lodu

Schłodzone mleko sojowe i kokosowe zmiksować z lodami waniliowymi i bananem.

Podawać z kostkami lodu.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	450g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	70kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	157kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (225g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8 %	11%	12%	5,5%
<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.*

### Deser z borówkami leśnymi

Składniki:

150 ml śmietany kremówki

50 g cukru

75 g leśnych borówek

10 g miodu ( ok.1 łyżeczka)

Borówki włożyć do rondelka, część z nich rozgnieść widelcem, wymieszać z cukrem, zagotować, zmniejszyć płomień i gotować mieszając jeszcze kilka chwil (można dolać odrobinę wody). Owoce odstawić do wystygnięcia, gdy będą letnie dodać miód i wymieszać. Śmietanę ubić mikserem, powinna być puszysta, ale nie sztywna, dodać do połowę borówek, delikatnie wymieszać. Śmietanę przełożyć do pucharka i połączyć pozostałym sosem z borówek.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	285g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	225kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	322kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (143g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
16%	32,5%	4,5%	10%
<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.*

### Deser z jeżynami

Składniki:

150 ml śmietany kremówki

50 g cukru

100 g leśnych jeżyn

10 g miodu ( ok.1 łyżeczka)

Jeżyny włożyć do rondelka, część z nich rozgnieść widelcem, dodać cukier, zagotować, zmniejszyć płomień i gotować mieszając jeszcze kilka chwil (można dolać odrobinę wody). Owoce odstawić do wystygnięcia, gdy będą letnie dodać miód i wymieszać.

Śmietanę ubić mikserem, powinna być puszysta, ale nie sztywna, dodać do niej połowę owoców i delikatnie wymieszać. Śmietanę przełożyć do pucharka i połączyć pozostałym sosem z jeżyn.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	310g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	209kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	234kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (155g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
16 %	32,5%	5%	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.*

### Deser z porzeczkami

Składniki:

150 ml śmietany kremówki

50 g cukru

100 g porzeczek czerwonych, czarnych lub białych

Porzeczki rozgnieść widelcem z połową cukru, pozostawić kilka do ozdoby.

Śmietanę ubić mikserem z pozostałym cukrem, powinna być puszysta, ale nie sztywna, dodać do niej połowę porzeczek, delikatnie wymieszać. Śmietanę przełożyć do pucharka i połączyć pozostałymi porzeczkami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	300g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	220kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	330kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (150g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
16,5 %	32,5%	4,5%	10,5%
<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.*

### Deser z malinami

Składniki:

150 ml śmietany kremówki

30 g cukru

100g malin

Półowę malin rozgnieść widelcem.

Śmietanę ubić mikserem z cukrem, powinna być puszysta i, ale nie sztywna, dodać do niej rozgniecione maliny, delikatnie wymieszać. Śmietanę z malinami przełożyć do pucharka, ułożyć na niej pozostałe maliny.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	280g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	224kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	314kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (140g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
15,5%	32,5%	4,5%	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)

## EKO-FOOD

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

### Deser z jagodami

Składniki:

150 ml śmietany kremówki

30 g cukru

100g jagód

Jagody rozgnieść widelcem (kilka pozostawić do ozdoby). Śmietanę ubić mikserem z cukrem, powinna być puszysta i, ale nie sztywna, dodać do niej rozgniecione jagody, delikatnie wymieszać. Śmietanę przełożyć do pucharka, ozdobić pozostałymi jagodami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	280g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	215kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	302kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (140g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
15%	32,5%	4%	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.*

### Lody limonkowe

Składniki:

200 g cukru pudru

150 ml soku z limonki (świeżo wyciśniętego)

1,5 łyżeczki startej skórki z limonki

300ml śmietany kremówki

300ml mleka kokosowego

Cukier puder wymieszać z sokiem z limonek i skórką. Śmietanę ubić, dodać cukier z sokiem i skórką, wymieszać. Masę wlać do plastikowego pudełka, zamknąć i wstawić do zamrażalnika. Po ok.4 godzinach wyjąć i zmiksować ( w celu rozbicia kryształków lodu). Wstawić do zamrażalnika na minimum 24 godziny.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	955g
<b>Ilość porcji</b>	9,5
<b>Ilość osób</b>	9
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	258kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	258kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13 %	18%	2%	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.*

### **Brzoskwinie w sosie karmelowo kokosowym**

Składniki:

400 g brzoskwiń

150 g cukru brązowego

30 g wiórków kokosowych

50 ml mleka kokosowego

Brzoskwinie pokroić na ćwiartki. W rondlu zagotować cukier z niewielką ilością wody (ok.150ml), zagotować, a do wrzącego syropu włożyć kawałki brzoskwiń i smażyć je kilkanaście minut, obracając od czasu do czasu. Usmażone brzoskwinie wyjąć na talerz. Do syropu wsypać wiórki kokosowe i dodać mleko kokosowe rozrzedzone małą ilością wody, wymieszać i polać brzoskwinie.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	630g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	158kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	332kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (210g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
17 %	12%	4%	23%
<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.*

### Jabłka w sosie karmelowym

Składniki:

1 kg twardych jabłek

100 g syropu z cukru brązowego

60g masła

50 g cukru

75 ml śmietany kremówki

szczypta soli

W rondlu zagotować razem syrop cukrowy, masło, cukier i śmietanę doprawione solą. Jabłka pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne. Na patelni rozgrzać 10 g masła, podsmażyć na nim jabłka, gdy owoce zaczną się rumienić zalać je sosem karmelowym i dusić 2-3 minuty.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1285g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	130kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	334kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (257g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
16,5 %	26%	2%	18%
<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.*

### Śliwki z orzechami w karmelu

Składniki:

300 g śliwek węgierek

150 g cukru

50 g orzechów włoskich

200 ml śmietany kremówki

Orzechy posiekać. Śmietanę ubić bez dodatku cukru. Śliwki przepołować, wypestkować, włożyć do rondla i podsmażyć. Na patelnię wsypać cukier i podgrzewać, aż cukier rozpuści się i nabierze złotego koloru, patelnię zdjąć z ognia, dodać orzechy i wlać karmel do natłuszczonego naczynia. Gdy karmel stwardnieje pokruszyć go. Do pucharków włożyć śliwki, połączyć je śmietaną i posypać orzechami w karmelu.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	700g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	236kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	549kcal

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

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
28%	43%	10%	24%
<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.*

### Jeżyny i jabłka z kruszonką

Składniki:

300 g jeżyn

300 g jabłek

200 g gruszek

100 g masła

150 g mąki pszennej

50 g płatków owsianych

40 g brązowego cukru

30 g białego cukru

75 g płatków migdałowych

cynamon

Jabłka pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne, a następnie każdą ćwiartkę przekroić wzdłuż na 3 części. Jabłka wymieszać z jeżynami i połową łyżeczki cynamonu, włożyć na natłuszczonego naczynia żaroodpornego. Zimne masło posiekać, dodać mąkę, płatki owsiane, płatki migdałów, cukier brązowy i biały, palcami zagnieść kruszonkę, następnie posypać nią owoce. Zapiekać w piekarniku przez ok. 30 minut w 180st.C.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1245g
<b>Ilość porcji</b>	8
<b>Ilość osób</b>	8
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	191kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	297kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (156g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
15%	23%	11%	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.*

### Owoce z kruszonką

Składniki:

300 g gruszek

300 g moreli

300 g jabłek

100 g agrestu

100 g masła

150 g mąki pszennej

50 g płatków owsianych

40 g brązowego cukru

30 g białego cukru

75 g płatków migdałowych

cynamon

Jabłka i gruszki pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne, a następnie każdą ćwiartkę przekroić wzdłuż na 3 części. Agrest oczyścić z szypulek i pokroić na ćwiartki. Morele wypastować i pokroić na ćwiartki. Owoce wymieszać z połową łyżeczki cynamonu i włożyć na natłuszczonego naczynia żaroodpornego. Zimne masło posiekać, dodać mąkę, płatki owsiane, płatki migdałów, cukier brązowy i biały, palcami zagnieść kruszonkę, następnie posypać nią owoce. Zapiekać w piekarniku przez ok. 30-45 minut w 180st.C.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1445g
<b>Ilość porcji</b>	8
<b>Ilość osób</b>	8
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	174kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	315kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (181g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
16%	23%	11%	14%
<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.*

### Jabłka w sosie śliwkowym

Składniki:

500 g jabłek

20 g masła

5 ml oleju

100 g powideł śliwkowych

100 ml wody

30 g gorzkiej czekolady

Jabłka pokroić na ćwiartki i wyciąć gniazda nasienne (nie obierać). Na dużej patelni rozpuścić masło z olejem, ułożyć ćwiartki jabłek, smażyć 2-3 minuty (w zależności od wielkości i gatunku jabłek, jabłka nie powinny się rozpaść), następnie przewrócić i smażyć ok. 2 minuty z drugiej strony. Jabłka zdjąć z patelni, dodać powidła i wodę, wymieszać i podgrzać. Gorącym sosem polać jabłka, posypać startą na tarce gorzką czekoladą. Podawać na ciepło.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	755g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	106kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	201kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (189g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10%	11%	2,5%	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.*

### **Krucze babeczki z kremem z banana i mango**

Składniki:

250 g mąki pszennej  
100 g masła zimnego  
50 g cukru pudru  
30 g kwaśnej śmietany  
szczypta soli

Mąkę przesiać z solą i cukrem pudrem, dodać pokrojone zimne masło i posiekać, następnie dodać śmietanę i ponownie posiekać. Jeżeli ciasto jest zbyt suche, można dodać kolejną łyżkę kwaśnej śmietany. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma arkuszami folii spożywczej i wylepić nim foremki do babeczek (foremek nie trzeba smarować tłuszczem, ani wysypywać mąką). Babeczki piec ok.15 minut w 180st.C. Porcja ciasta wystarcza na ok. 30 małych babeczek.

Składniki na krem:

500 g śmietany kremówki  
150 g banana dojrzałego  
250 g mango

100 g mango zmiksować z bananem na gładką masę. Śmietanę ubić następnie wymieszać delikatnie z mussem owocowym. Pozostałe mango pokroić na kawałki. Krem nałożyć do babeczek i ozdobić kawałkami mango.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1330g
<b>Ilość sztuk</b>	30
<b>Ilość porcji</b>	10
<b>Ilość osób</b>	10
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	275kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	366kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (133g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
18%	35%	12%	12%
<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.*

### **Krucze babeczki z kremem truskawkowym**

Składniki:

250 g mąki pszennej  
100 g masła zimnego  
50 g cukru pudru  
30 g kwaśnej śmietany  
szczypta soli

Mąkę przesiać z solą i cukrem pudrem, dodać pokrojone zimne masło i posiekać, następnie dodać śmietanę i ponownie posiekać. Jeżeli ciasto jest zbyt suche, można dodać kolejną łyżkę kwaśnej śmietany. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma arkuszami folii spożywczej i wylepić nim foremki do babeczek (foremek nie trzeba smarować tłuszczem, ani wysypywać mąką). Babeczki piec ok.15 minut w 180st.C. Porcja ciasta wystarcza na ok. 30 małych babeczek.

Składniki na krem:

500 g śmietany kremówki  
100 g cukru pudru  
500 g truskawek

250g truskawek zmiksować. Śmietanę ubić z cukrem pudrem na następnie delikatnie wymieszać z musem truskawkowym i nałożyć do babeczek, następnie na kremie ułożyć kawałki pozostałych truskawek.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1530g
<b>Ilość sztuk</b>	30
<b>Ilość porcji</b>	10
<b>Ilość osób</b>	10
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	256kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	391kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (153g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
19,5%	35%	9,5%	14%
<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.pfz.pl](http://www.pfz.pl)

## EKO-FOOD

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

### Jabłka w sosie karmelowym

Składniki:

250 g jabłek

5 g masła

50 g cukru

100g śmietany kremówki

Jabłka pokroić na ćwiartki i wyciąć gniazda nasienne. W garnku rozpuścić masło, dodać cukier i kilka łyżek wody, gotować, aż cukier się rozpuści. Do sosu włożyć ćwiartki jabłek, dusić po 3-4 minuty z każdej strony. Gdy jabłka zmiękną wyjąć je, sos zdjąć z ognia i wymieszać ze śmietaną. Jabłka podawać gorące polane sosem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	405g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	162kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	329kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (203g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
16,5 %	25%	3%	15%
<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.*

### Jabłka w sosie czekoladowym

Składniki:

250 g jabłek

5 g masła

50 g czekolady gorzkiej

Jabłka pokroić na ćwiartki i wyciąć gniazda nasienne. W garnku rozpuścić masło, włożyć ćwiartki jabłek, dusić po 3-4 minuty z każdej strony (ewentualnie w trakcie gotowania, dolać 2-3 łyżki wody). Gdy jabłka zmiękną wyjąć je, do garnka dodać pokruszoną czekoladę i 50 ml wody, gotować, aż czekolada się rozpuści, następnie sos zdjąć z ognia i wymieszać ze śmietaną. Jabłka podawać gorące polane sosem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	305g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	131kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	201kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (153g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
10%	14,5%	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)

## EKO-FOOD

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

### **Pieczone truskawki z migdałową kruszonką**

Składniki:

1 kg truskawek  
75 g masła zimnego  
100 g płatków owsianych  
50 g mąki pszennej  
50 g cukru  
100 g migdałów  
olejek migdałowy

Truskawki pokroić na ćwiartki i włożyć do natłuszczonego naczynia żaroodpornego. Migdały zalać gorącą wodą, odstawić, obrać ze skórek i posiekać na spore kawałki. Masło posiekać z mąką, płatkami owsianymi, cukrem i aromatem migdałowym, dodać migdały, szybko zagnieść i pokruszyć je na truskawki. Wstawić na 15-20 minut do piekarnika nagrzanego do 180st.C. Podawać z lodami lub bitą śmietaną.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1375g
<b>Ilość porcji</b>	6
<b>Ilość osób</b>	6
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	155kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	356kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (229g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
18 %	30%	15%	12%
<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.*

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

### Napój z agrestu i jagód z maślanką

Składniki:

400 g jagód

200 g agrestu

300 ml maślanki

45 g cukru

250 ml wody

Agrest oczyścić, rozgnieść, zalać gorącą wodą i gotować kilka chwil, następnie odstawić do wystygnięcia. Ostudzony agrest przetrzeć przez sito. Do agrestu dodać cukier i jagody, zmiksować, następnie wymieszać z maślanką. Podawać schłodzony.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1195g
<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>	163kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (299g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
8 %	3%	6,5%	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.*

### Napój z jagód i serwatki

Składniki:

600 g jagód

250 ml wody

250 ml serwatki

150 g cukru

Wodę zagotować z cukrem i zalać zmiksowane jagody, odstawić do wystygnięcia, następnie wymieszać z serwatką i mocna schłodzić. Podawać w małych skakaneczkach z plasterkiem z cytryny i lodem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1250g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	84kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	210kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (250g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
10%	2%	5%	17%
<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.*

### Napój mleczny z porzeczkami i miodem

Składniki:

300 g czerwonych porzeczek

750 ml mleka 2%

75 g miodu

W ciepłym mleku rozpuścić miód i ostudzić. Porzeczki rozgnieść i przetrzeć przez sito. Do porzeczek wlewać mleko mieszając, żeby mleko się nie zważyło. Napój schłodzić.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1125g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	61kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	171kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (281g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
8,5%	5,5%	14%	10%
<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.*

### Napój z mleka i brzoskwiń

Składniki:

600 g brzoskwiń

750 ml mleka

200 ml śmietanki

60 g cukru

Brzoskwinie obrać i zmiksować z cukrem. Mleko wymieszać ze śmietaną i brzoskwiniami.

Napój schłodzić, podawać z lodem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1610g
<b>Ilość porcji</b>	6
<b>Ilość osób</b>	6
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	69kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	184kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (268g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
9 %	10%	12%	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.*

### Koktajl wiśniowy

Składniki:

300 g wiśni

400 ml jogurtu naturalnego

50 g cukru

Wiśnie wydrylować i zmiksować z cukrem, następnie wymieszać z jogurtem i schłodzić.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	750g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	84kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	314kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (375g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
15,5 %	8%	18%	21,5%
<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.*

### Cobbler wiśniowy

Składniki:

200 ml soku wiśniowego

100 ml wiśniówki

20 ml soku z cytryny

300 ml pokruszonego lodu

Wiśniówkę wymieszać z sokiem wiśniowym i sokiem cytryny, schłodzić. Lodem napelnić wysokie szklanki, wlać schłodzony sok.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	620g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	61kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	126kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (207g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
6%	0%	1%	3%
<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.*

### **Kruszon z pomarańczą**

Składniki:

300 ml białego półsłodkiego wina

100 ml koniaku

200 g cukru brązowego

400 g pomarańczy

80 g cytryny

750 ml wody gazowanej

lód

Jedną pomarańczę i pół cytryny wyparzyć i pokroić w plastry. Z pozostałych owoców wycisnąć sok. Wino wymieszać z koniakiem i cukrem, dodać sok wyciśnięty z pomarańczy i połowy cytryny, schłodzić. Następnie wymieszać ze schłodzoną wodą i wlać do dzbanka z plasterkami owoców i lodem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1830g
<b>Ilość porcji</b>	9
<b>Ilość osób</b>	9
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	74kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	150kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (203g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
7,5 %	0%	1%	10,5%
<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.*

### Napój ananasowy z winem

Składniki:

200 ml soku ananasowego

100 g miąższu ananasa

20 g brązowego cukru

250 ml białego wina

lód

ewentualnie woda

Miąższ ananasa pokroić. Sok wymieszać z cukrem i winem, dodać miąższ i schłodzić. Przed podaniem można dodatkowo wymieszać z wodą. Podawać z lodem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	570g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	67kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	192kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (285g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
9,5%	0,5%	1,5%	10%
<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.*

### Mrożone truskawki z nalewką

Składniki:

500 g truskawek

200 g cukru

150 ml nalewki owocowej

Truskawki zmiksować z cukrem, wymieszać z nalewką, wstawić do zamrażalnika, mieszać co 30 minut. Podawać nie całkiem zmrożony.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	850g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	161kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	343kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (213g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
17%	1%	1,5%	21%
<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.*

### Wino musujące z truskawkami

Składniki:

300 g truskawek

500 ml wina musującego

100 g cukru

Truskawki dokładnie rozgnieść z cukrem i przetrzeć przez sito (w musie nie powinno być pestek). Mus z owoców schłodzić, przed podaniem wymieszać z zimnym winem musującym. Podawać w wysokich kieliszkach ozdobionych truskawkami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	900g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	95kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	213kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (225g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
11 %	0,5%	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.*

### Kisiel jagodowy

Składniki:

300 g jagód

500 ml wody

75 g cukru

sok z cytryny

ok. 35 g mąki ziemniaczanej

W garnku zagotować wodę z cukrem, dodać jagody, gotować kilka minut. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w małej ilości zimnej wody, wlać do gorącej jagód mieszając, zagotować, doprawić sokiem z cytryny. Podawać ze śmietaną.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	910g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	59kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	179kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (303g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9%	1%	2%	16%
<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.*

### Banany z białą czekoladą i kokosem

Składniki:

300 g bananów

50 g białej czekolady

30 g wiórków kokosowych

30 g mleka kokosowego

10 g masła

Czekoladę rozpuścić na parze z mlekiem kokosowym, wymieszać z połową wiórków kokosowych. Pozostałe wiórki uprażyć na suchej patelni. Banany przekroić wzdłuż. W dużym rondlu rozpuścić masło, podsmażyć na nim banany. Gorące banany przełożyć na talerze, polać czekoladą z kokosem, posypać uprażonymi wiórkami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	420g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	200kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	420kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (210g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
21 %	34,5%	8%	17%
<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.*

### Kisiel z jabłek

Składniki:

500 g jabłek winnych

100 g cukru

Sok z cytryny i kawałek skórki

50 g mąki ziemniaczanej

Jabłka obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, dolać wody do 0,5 l objętości. Dodać cukier, sok z cytryny i skórkę. Gotować kilka minut, następnie wlać rozmieszaną z wodą mąkę ziemniaczaną i zagotować mieszając.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1150g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	71kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	204kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (288g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
10 %	0%	1%	18%
<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.*

### Kisiel z agrestu

Składniki:

400 g agrestu

400 ml wody

50 g mąki ziemniaczanej

100 g cukru

Agrest oczyścić, posiekać, zalać wodą i gotować na małym ogniu do miękkości. Miękki agrest przetrzeć przez sito, dodać cukier, mąkę rozmieszaną z wodą i zagotować mieszając.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	950g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	78kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	186kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (238g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
9%	0%	2%	16%
<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.*

### Kisiel truskawkowy

Składniki:

400 g truskawek

250 ml wody

60 g cukru

50 g mąki ziemniaczanej

Wodę zagotować z cukrem, dodać mąkę rozmieszaną z małą ilością wody, zagotować. Następnie dodać rozgniecione widelcem truskawki, dokładnie wymieszać. Rozlać do salaterek. Podawać na ciepło lub zimno ze śmietaną.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	760g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	68kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	173kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (253g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9%	0,5%	2%	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)