

EKO-FOOD

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

Konfitura z pomarańczy z suszonymi śliwkami

Składniki:

1 kg pomarańczy

150 g suszonych śliwek

200 g cukru

4 goździki

¼ łyżeczki cynamonu

5 g masła

Pomarańcze dokładnie umyć. Jedną pomarańczę sparzyć wrzątkiem, osuszyć a następnie zetrzeć pomarańczową część skórki na drobnej tarce. Wszystkie pomarańcze obrać ze skórki, dokładnie usuwając gorzką, białą część skórki. Pomarańcze pokroić na kawałki. Śliwki pokroić w cienkie paseczki. Do garnka z grubym dnem włożyć masło, goździki, cynamon, cukier, pomarańcze, skórkę startą z pomarańczy i śliwki. Smażyć na małym ogniu często mieszając, aż nadmiar wody odparuje.

Masa potrawy w gramach	1355g
Ilość porcji	27
Ilość osób	27
Wartość odżywcza 100g w kcal	125kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	63kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
3 %	0,5%	1%	5,5%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Korzenna konfitura z pomarańczy

Składniki:

1 kg pomarańczy

100 g cytryn (1 szt.)

200 g cukru

4 goździki

¼ łyżeczki cynamonu

1,5 cm korzenia imbiru

szczypta mielonego ziela angielskiego

szczypta mielonej gałki muszkatołowej

5 g masła

Pomarańcze dokładnie umyć. Jedną pomarańczę i cytrynę sparzyć wrzątkiem, osuszyć a następnie zetrzeć na drobnej tarce skórkę z pomarańczy i skórkę z połowy cytryny. Wszystkie pomarańcze i cytrynę obrać ze skórki, dokładnie usuwając gorzką, białą część skórki. Owoce pokroić na kawałki. Do garnka z grubym dnem włożyć masło, goździki, cynamon, starty imbir, gałkę muszkatołową, ziele angielskie, cukier, owoce i startą skórkę. Smażyć na małym ogniu często mieszając, aż nadmiar wody odparuje.

Masa potrawy w gramach	1315g
Ilość porcji	26
Ilość osób	26
Wartość odżywcza 100g w kcal	102kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	51kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
2,5%	0,4%	0,6%	4%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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

EKO-FOOD

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

Konfitura z pomarańczy

Składniki:

1 kg pomarańczy
pół cytryny (50 g)
200 g cukru
4 goździki
¼ łyżeczki cynamonu
1 cm korzenia imbiru
5 g masła

Pomarańcze dokładnie umyć. Jedną pomarańczę i cytrynę sparzyć wrzątkiem, osuszyć a następnie zetrzeć na drobnej tarce skórkę z pomarańczy i skórkę z połowy cytryny. Wszystkie pomarańcze obrać ze skórki, dokładnie usuwając gorzką, białą część skórki, pokroić na kawałki. Do garnka z grubym dnem włożyć masło, sok z połowy cytryny, goździki, cynamon, starty imbir, cukier, owoce i startą skórkę. Smażyć na małym ogniu często mieszając, aż nadmiar wody odparuje.

Masa potrawy w gramach	1260g
Ilość porcji	25
Ilość osób	25
Wartość odżywcza 100g w kcal	105kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	53kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
2,5 %	0,4%	0,6%	4,5%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Sos śliwkowy do naleśników

Składniki:

300 g śliwek węgerek (mogą być mrożone)

10 g cukru

100 ml śmietany

szczypta cynamonu

Śliwki wypestkować i pokroić na drobne kawałki. Śliwki zagotować w rondlu wraz z cukrem i cynamonem, gotować kilka minut, następnie zdjąć z ognia i wymieszać ze śmietaną.

Podawać gorący z naleśnikami.

Masa potrawy w gramach	410g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	89kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	183kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (205g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9 %	14%	4%	8%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Sos śliwkowy do naleśników z mlekiem kokosowym

Składniki:

300 g śliwek węgierek (mogą być mrożone)

10 g cukru

100 ml mleka kokosowego

szczypta cynamonu

Śliwki wypestkować i pokroić na drobne kawałki. Śliwki zagotować w rondlu wraz z cukrem i cynamonem, gotować kilka minut, następnie zdjąć z ognia i wymieszać z mlekiem kokosowym. Podawać gorący z naleśnikami.

Masa potrawy w gramach	410g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	70kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	145kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (205g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7 %	8%	2%	8%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Konfitura z dzikiej róży

Składniki:

300 g płatków dzikiej róży

250 ml wody

400 g cukru

kawałek skórki cytryny

2 goździki

Wodę zagotować ze skórką cytrynową, do wrzątku wrzucić płatki, zmniejszyć płomień i gotować na małym ogniu ok. 10 min. Następnie odcedzić wywar, przelewając przez sito. Płatki, goździki i skórkę wyrzucić. Do wywaru dodać cukier i gotować na małym ogniu kolejne 15 minut. Gorącą konfiturę przełożyć do słoików, zakręcić i odstawić do góry dnem, do wystygnięcia.

Masa potrawy w gramach	950g
Ilość porcji	19
Ilość osób	19
Wartość odżywcza 100g w kcal	128kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	64kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
3 %	0%	0%	6%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Sos śliwkowo-czekoladowy do naleśników

Składniki:

300 g śliwek

10 g kakao naturalnego

25 g cukru

szczypta cynamonu

ewentualnie sok z cytryny

Śliwki wypestkować i pokroić, wrzucić do rondla, dodać cukier i podgrzewać mieszając, gdy śliwki puszczą sok zwiększyć płomień zwiększyć płomień i smażyć chwilę, aż zaczną się rozpadać. Następnie do śliwek przesiać kakao i cynamon, gotować chwilę mieszając, aż kakao połączy się ze śliwkami. Ewentualnie doprawić sokiem z cytryny. Podawać z naleśnikami, lodami i innymi deserami.

Masa potrawy w gramach	335g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	82kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	92kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (112g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5%	1%	3%	7%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Bananowy sos do naleśników

Składniki:

150 g banana

40 g suszonych śliwek

50 ml słodkiej śmietanki

100 ml mleka

ewentualnie sok z cytryny

Śliwki drobno posiekać. Banana rozgnieść widelcem, włożyć do rondla, dodać śliwki, mleko i śmietankę. Podgrzewać mieszając. Ewentualnie doprawić sokiem z cytryny. Podawać z naleśnikami, lodami lub innymi deserami.

Masa potrawy w gramach	340g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	105kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	118kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (113g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6%	4%	5%	8%
AUTOR:	Dorota Kasprovicz		

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

EKO-FOOD

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

Bananowo-czekoladowy sos do naleśników

Składniki:

150 g banana

10 g kakao naturalnego

10 g cukru

150 ml wody

5 g masła

ewentualnie cukier waniliowy

Banana dokładnie rozgnieść widelcem, włożyć do rondla, dodać kakao, cukier, masło i wodę. Podgrzewać mieszając. Ewentualnie doprawić cukrem waniliowym. Sos można zmiksować dla uzyskania gładkiej konsystencji. Podawać z naleśnikami, lodami lub innymi deserami.

Masa potrawy w gramach	325g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	75kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	81kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (108g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
4%	3%	3%	5%
AUTOR:	Dorota Kasprovicz		

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

EKO-FOOD

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

Bananowo-kokosowy sos do naleśników

Składniki:

150 g banana

20 g wiórek kokosowych

10 g cukru

100 ml mleka kokosowego

100 ml mleka sojowego

Banana dokładnie rozgnieść widelcem, włożyć do rondla, dodać wiórki kokosowe, cukier, mleko kokosowe, mleko sojowe. Podgrzewać mieszając, aby składniki dobrze się połączyły, gotować 2-3 minuty na małym ogniu. Podawać z naleśnikami, lodami lub innymi deserami.

Masa potrawy w gramach	380g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	89kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	113kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (127g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6 %	7%	6%	6%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Śliwkowo-pomarańczowy sos do naleśników

Składniki:

250 g pomarańczy

200 g śliwek

30 g cukru

cynamon

Z połowy pomarańczy wycisnąć sok, drugą połowę obrać i pokroić w kostkę. Śliwki wypestkować i pokroić na drobne kawałki. Do rondla włożyć owoce, dodać sok z pomarańczy, cukier i szczyptę cynamonu. Podgrzewać mieszając, smażyć 3-4 minuty od momentu zagotowania. Podawać z naleśnikami, lodami lub innymi deserami.

Masa potrawy w gramach	480g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	68kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	109kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (160g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5 %	1%	2%	9%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Sos pomarańczowo-czekoladowy do naleśników

Składniki:

350 g pomarańczy

10 g kakao naturalnego

25 g cukru

5 g masła

szczypta cynamonu

Z połowy 1 pomarańczy wycisnąć sok, pozostałe obrać i pokroić w kostkę, następnie wrzucić do rondla, dodać cukier, masło, kakao i cynamon, podgrzewać mieszając. Smażyć ok. 5 minut od momentu zagotowania. Podawać z naleśnikami, lodami i innymi deserami.

Masa potrawy w gramach	390g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	84kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	109kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (130g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5%	3%	4%	7%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Mus z truskawek i mascarpone

Składniki:

250 g serka mascarpone

750 g truskawek

75 g cukru

50 ml brandy (lub inny mocny alkohol)

Truskawki odszypułkować. 500 g truskawek zmiksować z 50 g cukru, dodać je do serka mascarpone i zmiksować. Przełożyć do pucharków i wstawić do lodówki na minimum 30 minut. Pozostałe 250 g truskawek pokroić na ćwiartki, włożyć do rondla, dosypać 25 g cukru i zagotować mieszając, następnie wlać brandy i gotować jeszcze 1 minutę na dużym ogniu. Gorącym sosem polać schłodzony krem z mascarpone i podawać udekorowany listkiem mięty.

Masa potrawy w gramach	1125g
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	144kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	162kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (113g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8 %	15%	3%	4,5%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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

EKO-FOOD

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

Dżem bananowo czekoladowy z orzechami

Składniki:

300 g dojrzałych bananów

15 g cukru

10 g kakao naturalnego

15 g masła

10 ml soku z cytryny

50 g orzeszków ziemnych

Banany rozgnieść widelcem w małym garnku, dodać sok z cytryny, masło, cukier i kakao, wlać ok. 50 ml wody i mieszając zagotować, następnie zdjąć z ognia, dodać posikane orzeszki i wymieszać. Dżem przechowywać w lodówce.

Masa potrawy w gramach	400g
Ilość porcji	8
Ilość osób	8
Wartość odżywcza 100g w kcal	187kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	93kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
4,5%	6%	4,5%	4%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Dżem bananowo śliwkowy

Składniki:

300 g dojrzałych bananów

200 g śliwek

15 g cukru

15 g kakao naturalnego

15 g masła

szczypta cynamonu

Banany rozgnieść widelcem w garnku, dodać pokrojone na kawałki śliwki, masło, cukier, kakao i szczyptę cynamonu. Podgrzewać na małym ogniu mieszając (ewentualnie dolać odrobinę wody), zagotować i smażyć 2-3 minuty. Dżem przechowywać w lodówce.

Masa potrawy w gramach	545g
Ilość porcji	11
Ilość osób	11
Wartość odżywcza 100g w kcal	107kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	53kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
2,5%	2%	1,5%	3%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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

EKO-FOOD

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

Mus gruszkowy

Składniki:

500 g gruszek

30 g cukru

kawałek skórki cytryny

sok z połowy cytryny

2 goździki

2 cm laski wanilii

10 g masła

Gruszki obrać, pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne, a następnie pokroić w kostkę. Gruszki włożyć do garnka, dodać cukier, skórkę i sok z cytryny, nasiona wydrążone z laski wanilii ora z skórkę, goździki oraz masło. Podgrzewać na małym ogniu mieszając (ewentualnie dolać odrobinę wody), zagotować i smażyć 2-3 minuty, wyjąć skórkę cytryny i odstawić do wystygnięcia. Z ostudzonych gruszek wyjąć goździki i skórkę wanilii. Gruszki zmiksować, ewentualnie doprawić, a następnie schłodzić. Podawać jako dodatek do ciast, lodów lub jako osobny deser z dodatkiem bitej śmietany.

Masa potrawy w gramach	560g
Ilość porcji	11
Ilość osób	11
Wartość odżywcza 100g w kcal	87kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	43kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
2 %	1%	0%	3%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Mus jabłkowy

Składniki:

1 kg kwaśnych jabłek
150 g cukru
5 g cukru waniliowego
kawałek skórki cytryny
sok z połowy cytryny
4 goździki
1 łyżeczka cynamonu
10 g masła

Jabłka obrać, pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne, a następnie zetrzeć na tarce na plasterki. Owoce włożyć do garnka, dodać cukier, cukier waniliowy, skórkę i sok z cytryny, cynamon, goździki oraz masło. Podgrzewać na małym ogniu mieszając (ewentualnie dolać odrobinę wody), zagotować i smażyć 2-3 minuty, wyjąć skórkę cytryny i odstawić do wystygnięcia. Z ostudzonych jabłek wyjąć goździki i zmiksować, ewentualnie doprawić. Podawać jako dodatek do ciast, lodów lub jako osobny deser z dodatkiem bitej śmietany.

Masa potrawy w gramach	1185g
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	101kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	101kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5 %	1%	0,5%	8%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Mus jabłkowy z bakaliami

Składniki:

1 kg kwaśnych jabłek
50 g cukru
5 g cukru waniliowego
50 g rodzynek
50 g śliwek suszonych
50 g suszonych moreli
kawałek skórki cytryny
sok z połowy cytryny
4 goździki
1 łyżeczka cynamonu
10 g masła

Jabłka obrać, pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne, a następnie zetrzeć na tarce na plasterki. Wszystkie owoce włożyć do garnka, dodać cukier, cukier waniliowy, skórkę i sok z cytryny, cynamon, goździki oraz masło. Podgrzewać na małym ogniu mieszając (ewentualnie dolać odrobinę wody), zagotować i smażyć ok. 10 minut, wyjąć skórkę cytryny i odstawić do wystygnięcia. Podawać jako dodatek do ciast, lodów lub jako osobny deser z dodatkiem bitej śmietany i orzechów.

Masa potrawy w gramach	1235g
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	98kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	98kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5%	1%	1,5%	8%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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

EKO-FOOD

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

Mus owocowy z dynią

Składniki:

1,5 kg miąższu dyni
300 g kwaśnych jabłek
150 g banana
100 g czarnych porzeczek
sok z połowy cytryny
100 g cukru lub miód
imbir
cynamon

Jabłka obrać, pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne, a następnie zetrzeć na tarce na plasterki. Dynię i banana pokroić w kostkę. Jabłka, banana, porzeczek i dynię włożyć do garnka, dodać sok z cytryny, cukier, cynamon i imbir gotować na małym ogniu mieszając. Gdy dynia zmięknie zmiksować i gotować kolejne 10 minut na małym ogniu. Podawać jako dodatek do placków, ciast i innych deserów.

Masa potrawy w gramach	2200g
Ilość porcji	22
Ilość osób	22
Wartość odżywcza 100g w kcal	49kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	49kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
2,5%	0,5%	2%	4,5%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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

EKO-FOOD

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

Pikantny sos z pomarańczy i papryki

Składniki:

500 g pomarańczy
250 g czerwonej papryki
20 g ostrej czerwonej papryki
10 ml soku z cytryny
1 cm korzenia imbiru
czarny pieprz
2 liście laurowe
3 ziela angielskie
3 goździki
10 ml oleju

Paprykę oczyścić z nasion i drobno pokroić. Ostłą papryczkę drobno pokroić. Z jednej pomarańczy wycisnąć sok, z połowy pomarańczy zetrzeć pomarańczową część skórki. Pozostałą pomarańczę obrać, miąższ drobno pokroić. Do rondla wlać olej, dodać miąższ pomarańczy, sok z pomarańczy i cytryny, paprykę słodką i ostrą, starty imbir, czarny pieprz, liście laurowe, ziele angielskie i goździki, wszystkie składniki doprowadzić do wrzenia i gotować ok. 5 minut.

Masa potrawy w gramach	800g
Ilość porcji	8
Ilość osób	8
Wartość odżywcza 100g w kcal	50kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	50kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
2,5%	2%	2%	2,5%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Dżem z kiwi i banana

Składniki:

250 g kiwi

150 g banana

15 g miodu

Kiwi obrać i drobno pokroić. Banana obrać i rozgnieść widelcem. Owoce smażyć na małym ogniu 2-3 minuty, następnie zdjąć z ognia i po przestudzeniu wymieszać z miodem.

Masa potrawy w gramach	415g
Ilość porcji	8
Ilość osób	8
Wartość odżywcza 100g w kcal	80kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	40kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
2 %	0,5%	1%	3%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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

EKO-FOOD

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

Pikantny dżem śliwkowy

Składniki:

750 g śliwek

20 g czerwonej papryczki chili

20 ml octu balsamicznego

100 g miodu

pieprz

Śliwki wypestkować i drobno pokroić. Papryczkę drobno posiekać. Śliwki wrzucić do rondla o grubym dnie, dodać paprykę i pieprz, smażyć mieszając, aż śliwki się rozpadną. Zdjąć z ognia, doprawić octem, wymieszać i odstawić, gdy śliwki będą jeszcze ciepłe wymieszać z miodem. Dżem przechowywać w lodówce.

Masa potrawy w gramach	890g
Ilość porcji	18
Ilość osób	18
Wartość odżywcza 100g w kcal	76kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	38kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
2 %	0%	0,5%	3%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Dżem z jeżyn i jabłek

Składniki:

1 kg jeżyn

1 kg jabłek

1 kg cukru

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Do garnka o grubym dnie włożyć owoce i cukier, smażyć n małym ogniu często mieszając. Gotowym dżemem napępniać wyprażone słoiki, zakręcać i odstawić do góry dnem do wystygnięcia.

Masa potrawy w gramach	3000g
Ilość porcji	30
Ilość osób	30
Wartość odżywcza 100g w kcal	163kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	163kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8 %	0%	1%	14,5%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

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

Chutney z ananasem

Składniki:

500 g miąższu ananasa
500 g kwaśnych jabłek
350 g śliwek
100 g rodzynek
2 ząbki czosnku
500 g cukru
200 ml octu jabłkowego
1 łyżeczka imbiru
sól

Ananasa pokroić w kostkę. Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Śliwki wypestkować i pokroić. Czosnek przecisnąć przez praskę. Owoce (oprócz rodzynek) włożyć do garnka o grubym dnie, dodać czosnek i cukier, smażyć na małym ogniu mieszając przez ok. 20 minut, następnie dodać rodzynek, ocet, szczyptę soli i imbir, gotować kolejne 20 minut. Gotowy chutney przełożyć do wyprażonych słoików i spasteryzować lub przechowywać w lodówce. Chutney spożywać po ok. 2 tygodniach.

Masa potrawy w gramach	2165g
Ilość porcji	22
Ilość osób	22
Wartość odżywcza 100g w kcal	138kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	138kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7%	0%	1%	12%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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

EKO-FOOD

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

Chutney z jablek i gruszek

Składniki:

500 g jablek kwaśnych
500 g gruszek
350 g śliwek
100 g rodzynek
2 ząbki czosnku
500 g cukru
200 ml octu jabłkowego
imbir
cynamon
goździki mielone
sól

Jabłka i gruszki obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Śliwki wypestkować i pokroić. Czosnek przecisnąć przez praskę. Owoce (oprócz rodzynek) włożyć do garnka o grubym dnie, dodać czosnek i cukier, smażyć na małym ogniu mieszając przez ok. 20 minut, następnie dodać rodzynki, ocet, szczyptę soli cynamon, goździki i imbir, gotować kolejne 20 minut. Gotowy chutney przełożyć do wyprażonych słoików i spasteryzować lub przechowywać w lodówce. Chutney spożywać po ok. 2 tygodniach.

Masa potrawy w gramach	2160g
Ilość porcji	22
Ilość osób	22
Wartość odżywcza 100g w kcal	141kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	141kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7 %	0%	1%	12,5%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Chutney z jablek i czerwonej cebuli

Składniki:

500 g jablek kwaśnych
350 g czerwonej cebuli
500 g śliwek
100 g rodzynek
2 ząbki czosnku
500 g cukru
200 ml octu jabłkowego
imbir
cynamon
ziele angielskie
liście laurowe
goździki mielone
sól

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Śliwki wypestkować i pokroić. Czosnek przecisnąć przez praskę. Cebulę, jabłka, śliwki, czosnek, cukier, rodzynki, ocet, szczyptę soli cynamon, goździki, ziele angielskie, liście laurowe i imbir włożyć do garnka o grubym dnie i smażyć na małym ogniu mieszając przez ok. 40-60 minut. Gotowy chutney przełożyć do wyprażonych słoików i spasteryzować lub przechowywać w lodówce. Chutney spożywać po ok. 2 tygodniach.

Masa potrawy w gramach	2160g
Ilość porcji	22
Ilość osób	22
Wartość odżywcza 100g w kcal	138kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	138kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7%	0%	1%	12%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Chutney z brzoskwiniami

Składniki:

500 g jabłek kwaśnych
500 g brzoskwiń
350 g śliwek
100 g cebuli
100 g rodzynek
500 g cukru
200 ml octu jabłkowego
imbir
cynamon
goździki mielone
ziele angielskie
sól

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Śliwki i brzoskwinie wypestkować i pokroić. Czosnek precisnąć przez prasę. Owoce (oprócz rodzynek) włożyć do garnka o grubym dnie, dodać i cukier, smażyć na małym ogniu mieszając przez ok. 20 minut, następnie dodać rodzynek, ocet, szczyptę soli cynamon, goździki, ziele angielskie i imbir, gotować kolejne 20 minut. Gotowy chutney przełożyć do wyprazonych słoików i spasteryzować lub przechowywać w lodówce. Chutney spożywać po ok. 2 tygodniach.

Masa potrawy w gramach	2250g
Ilość porcji	22,5
Ilość osób	22
Wartość odżywcza 100g w kcal	133kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	133kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6,5%	0%	1%	12%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Owoce w curry

Składniki:

300 g mięszu z ananasa

300 g jabłek

300 g śliwek

100 g rodzynek

350 g cukru

1 łyżeczka curry

20 ml oleju

Ananasa pokroić w kostkę. Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Śliwki wypestkować i pokroić na kawałki. Do garnka wlać olej i curry, dodać owoce i cukier, smażyć mieszając ok. 20-30 minut. Przechowywać w lodówce, lub przełożyć do słoików i spasteryzować.

Masa potrawy w gramach	1370g
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	168kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	230kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (137g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11,5 %	3%	1,5%	19%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Chutney jabłkowy

Składniki:

1,5 kg jabłek winnych
100 g cebuli cebula
20 g papryczki chili (1 szt.)
200 g cukru brązowego
200 g rodzynek
pół łyżeczki mielonych goździków
pół łyżeczki cynamonu
3 cm świeżo startego imbiru
pół łyżeczka soli
pieprz
5 ziaren ziela angielskiego
250 ml octu jabłkowego

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Cebulę i papryczkę drobno pokroić. Wszystkie składniki włożyć do garnka o grubym dnie i smażyć na małym ogniu mieszając ok. 40 minut. Gotowy chutney przełożyć do wyprażonych słoików i spasteryzować lub przechowywać w lodówce. Chutney spożywać po ok. 2 tygodniach.

Masa potrawy w gramach	2285g
Ilość porcji	23
Ilość osób	23
Wartość odżywcza 100g w kcal	96kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	96kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5 %	0%	1%	8,5%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Chutney śliwkowo cebulowy

Składniki:

1 kg śliwek węgierek
500 g czerwonej cebuli
200 g śliwek suszonych
100 g rodzynek
400 g cukru
1 łyżeczka czarnego pieprzu
250 ml octu jabłkowego
ziele angielskie
imbir
cynamon
goździki
liście laurowe

Śliwki węgierki wypestkować i pokroić. Cebulę pokroić w piórka. Śliwki suszone pokroić na paseczki. Wszystkie składniki włożyć do garnka o grubym dnie i smażyć na małym ogniu mieszając od czasu do czasu. Gotowy chutney przełożyć do wyprażonych słoików i pasteryzować 5 minut.

Masa potrawy w gramach	2450g
Ilość porcji	24,5
Ilość osób	24
Wartość odżywcza 100g w kcal	126kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	126kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6%	0,5%	2%	11%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Kanapkowa pasta bananowa ze słonecznikiem

Składniki:

150 g banana

60 g słonecznika

20 g miodu

Połowę słonecznika uprażyć na suchej patelni. Banana obrać, połamać na kawałki, dodać słonecznik i miód, zmiksować w malakserze.

Masa potrawy w gramach	230g
Ilość porcji	4,5
Ilość osób	4
Wartość odżywcza 100g w kcal	163kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	82kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
4%	4,5%	3%	4%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Pasta kanapkowa bananowo-kakaowa

Składniki:

150 g banana

30 g kakao naturalnego

20 g mleka kokosowego

20 g miodu

Banana obrać, połamać na kawałki, dodać miód, kakao i mleko kokosowe, składniki dokładnie rozgnieść widelcem lub zmiksować w malakserze.

Masa potrawy w gramach	220g
Ilość porcji	4,5
Ilość osób	4
Wartość odżywcza 100g w kcal	143kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	72kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
3,5 %	2%	4,5%	4,5%
AUTOR:	Dorota Kasprovicz		

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

EKO-FOOD

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

Pasta kanapkowa chałowo-bananowa

Składniki:

150 g banana

30 g chałwy waniliowej

30 g sezamu

20 mleka kokosowego

Banana obrać, połamać na kawałki, dodać chałwę, sezam i mleko kokosowe, składniki dokładnie zmiksować w malakserze.

Masa potrawy w gramach	230g
Ilość porcji	4,5
Ilość osób	4
Wartość odżywcza 100g w kcal	190kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	95kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5%	7%	4%	3,5%
AUTOR:	Dorota Kasprovicz		

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

EKO-FOOD

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

Kanapkowa pasta bananowa ze słonecznikiem i daktylami

Składniki:

150 g banana

50 g słonecznika

75 g daktyli

Słonecznik uprażyć na suchej patelni. Banana obrać, połamać na kawałki, dodać słonecznik i posiekane drobno daktyle, zmiksować w malakserze. Jeżeli daktyle są zbyt wysuszone, można namoczyć je w małej ilości gorącej wody lub mleka.

Masa potrawy w gramach	275g
Ilość porcji	5,5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	229kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	115kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5,5 %	6%	5,5%	6%
AUTOR:	Dorota Kasprovicz		

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

EKO-FOOD

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

Kanapkowa pasta śliwkowa ze słonecznikiem

Składniki:

150 g śliwek suszonych

150 g banana

50 g słonecznika

Śliwki pokroić i zalać 100 ml gorącej wody, przykryć i odstawić. Słonecznik uprażyć na suchej patelni. Banana obrać i połamać na kawałki. Wszystkie składniki zmiksować w malakserze.

Masa potrawy w gramach	350g
Ilość porcji	7
Ilość osób	7
Wartość odżywcza 100g w kcal	235kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	117kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6 %	5%	5,5%	7,5%
AUTOR:	Dorota Kasprovicz		

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

EKO-FOOD

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

Sos malinowy

Składniki:

250 g malin

75 g cukru

10 g masła

kilka kropel esencji waniliowej

sok z cytryny

Do rondla włożyć maliny, wsypać cukier, gotować na małym ogniu, aż owce zmiękną (można dolać małą ilość wody). Owoce przetrzeć przez sito, aby oddzielić je miąższ od pestek. Mus z owoców podgrzać i połączyć z masłem.

Masa potrawy w gramach	335g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	135kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	151kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (112g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8%	4%	2%	11%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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

EKO-FOOD

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

Sos gruszkowy

Składniki:

500 g gruszek

100 g cukru

pół cytryny (ok. 50g)

10 g masła

esencja waniliowa (ok. 1 łyżeczka)

Gruszki obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić. W rondlu rozpuścić masło, dodać gruszki i cukier, dolać małą ilość wody, oraz kawałek skórki cytrynowej, gotować ok. 10 minut, następnie wyjąć skórkę cytryny, zmiksować, doprawić sokiem z cytryny i esencją waniliową.

Masa potrawy w gramach	660g
Ilość porcji	6
Ilość osób	6
Wartość odżywcza 100g w kcal	117kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	129kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (110g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6,5%	2%	1%	10%
AUTOR:	Dorota Kasprovicz		

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

