

## EKO-FOOD

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

### **Brązowy ryż z bananem i żurawiną**

Składniki:

125 g ugotowanego, brązowego ryżu

130 g banana ( 1 szt.)

30 g suszonej żurawiny

sok z cytryny

50 ml jogurtu greckiego

5 g masła

W rondlu rozpuścić masło, dodać banana pokrojonego w plasterki i żurawinę, dusić owoce kilka minut, doprawić sokiem z cytryny. Podawać z gorącym ryżem i jogurtem greckim.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	345g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	202kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	696kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (345g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
35%	12%	27%	55%
<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.*

### **Brazowy ryż ze śliwkami**

Składniki:

125 g ugotowanego, brązowego ryżu

200 g śliwek

sok z cytryny

cynamon

ewentualnie cukier

50 ml jogurtu greckiego

5 g masła

Śliwki wypestkować i pokroić. W rondlu rozpuścić masło, dodać śliwki i cynamon, dusić owoce kilka minut, doprawić sokiem z cytryny i cukrem. Podawać z gorącym ryżem i jogurtem greckim.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	385g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	154kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	591kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (385g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
30%	12%	27%	46%
<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)

