

EKO-FOOD

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

Jarmuż- przepis podstawowy

Składniki:

500 g jarmużu

woda

sól

Liście jarmużu umyć i włożyć do gorącej osolonej wody. Gotować 5-10 minut, następnie odcedzić, a gdy przestygną wyciąć z nich grubsze nerwy. Tak przygotowany jarmuż można wykorzystywać do różnych potraw lub podawać z dresingiem.

Masa potrawy w gramach	500g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	30kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	50kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (167g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
3%	1%	6%	2%
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

