

## EKO-FOOD

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

### Kasza gryczana z brukselką

Składniki:

150 g kaszy gryczanej

300 g brukselki

200 g cebuli

sól

pieprz

20 ml oleju

Kaszę ugotować na sypko. Cebulę drobno posiekać, posolić i zeszklić na oleju. Brukselkę pokroić wzdłuż na ćwiartki i ugotować na parze. Ugotowaną brukselkę dodać do cebuli, doprawić solą i pieprzem i podsmażyć, następnie dodać kaszę gryczaną, podgrzać mieszając.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	970g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	94kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	303kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (323g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
16,5 %	12%	21%	17%
<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.*

### Kasza jaglana z brukselką

Składniki:

200 g kaszy jaglanej

300 g brukselki

150 g pora

1 ząbek czosnku

20 ml oleju

sól

pieprz

Kaszę jaglana ugotować na sypko. Pora pokroić w plasterki, brukselkę pokroić w paseczki, warzywa wrzucić na rozgrzany olej, posolić i podsmażyć przez 2 minuty, następnie zmniejszyć płomień, dodać starty czosnek, przykryć i dusić kilka minut. Gdy warzywa zmiękną dodać kaszę, wymieszać i podać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1275g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	85kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	360kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (425g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
18 %	13%	22%	21%
<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.*

### **Brukselka z groszkiem**

Składniki:

200 g brukselki

100 g zielonego groszku

1 ząbek czosnku

sok z cytryny

15 ml oliwy

sól

pieprz

koperek

Sok z cytryny wymieszać z oliwą i startym czosnkiem. Brukselkę ugotować w osolonej wodzie lub na parze, brukselka nie powinna być rozgotowana. Groszek gotować chwilę w małej ilości osolonej wody lub na parze. Brukselki pokroić na ćwiartki, dodać groszek i sos, doprawić solą, pieprzem i koperkiem, wymieszać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	325g
<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>	137kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (163g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
7%	11,5%	12%	3,5%
<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)