

## EKO-FOOD

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

### Surówka z kalarepy

Składniki:

200 g kalarepy

100 g marchewki

sól

cukier

sok z cytryny

80 ml śmietany kwaśnej 18%

Kalarepę obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Warzywa doprawić solą, cukrem, sokiem z cytryny i wymieszać. Następnie dodać śmietanę i ponownie wymieszać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	390g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	64kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	83kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (130g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
4 %	7%	4%	2%
<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.*

### Surówka z kalarepy z rzepą

Składniki:

200 g kalarepy

100 g rzepy

sól

cukier

sok z cytryny

80 ml śmietany kwaśnej 18%

Kalarepę obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Rzepę obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Warzywa doprawić solą, cukrem, sokiem z cytryny i wymieszać. Następnie dodać śmietanę i ponownie wymieszać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	390g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	62kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	81kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (130g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
4%	7%	4%	1,5%
<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.*

### Surówka z kalarepy z jabłkiem

Składniki:

200 g kalarepy

150 g jabłka

70 g selera

sól

cukier

sok z cytryny

100 ml śmietany kwaśnej 18%

Kalarepę i jabłko obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Selera obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Warzywa doprawić solą, cukrem, sokiem z cytryny i wymieszać. Następnie dodać śmietanę i ponownie wymieszać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	530g
<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>	91kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (133g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
6 %	9%	4,5%	4,5%
<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.*

### Surówka z kalarepy z ogórkiem

Składniki:

150 g kalarepy

150 g ogórków gruntowych

łyżeczka posiekanego koperku

sól

cukier

sok z cytryny

100 ml śmietany kwaśnej 18%

Kalarepę obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ogórka umyć i pokroić w słupki. Śmietanę doprawić solą, cukrem, sokiem z cytryny i wymieszać. Następnie połączyć ją z warzywami i wymieszać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	410g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	67kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	91kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (137g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
4,5 %	9%	3,5%	24,5%
<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.*

### Marchewka z kokosem

Składniki:

200 g marchewki

100 g jabłka

20 g płatków ze świeżego orzecha kokosowego lub wiórków kokosowych

szczypta soli

4 g cukru

sok z cytryny

100 ml śmietany słodkiej

Marchewkę i jabłko zetrzeć na drobnych oczkach tarki, doprawić solą, cukrem i sokiem z cytryny. Dodać płatki kokosa lub wiórki kokosowe i śmietanę. Wymieszać i odstawić w chłodne miejsce na 15 minut.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	430g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	87kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	188kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (215g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9,5 %	18%	6%	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.*

### Salatka z pora

Składniki:

250 g pora

150 g żółtego sera

90 g majonezu wegańskiego

30 ml kwaśnej śmietany

sól

biały pieprz

Pora pokroić na cienkie plasterki. Ser zetrzeć na dużych oczkach tarki. Składniki doprawić solą i pieprzem a następnie wymieszać. Majonez wymieszać ze śmietaną, połączyć z pozostałymi składnikami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	520g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	267kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	342kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (130g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
17 %	40,5%	23,5%	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.*

### Sałatka z cukinii z suszonymi pomidorami

Składniki:

150 g młodej cukinii

150 g mieszanki sałat

100 g czerwonej papryki

50 g sera feta

30 g suszonych pomidorów w oliwie

20 ml oliwy

sól

pieprz

Cukinię pokroić na słupki. Paprykę pokroić w cienkie paski. Pomidory pokroić w paseczki. Sałatę, cukinię, paprykę, pomidory i pokruszony ser feta wymieszać i doprawić solą, pieprzem i oliwą.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	500g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	81kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	202kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (250g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10%	23%	13%	3%
<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.*

### Salatka z papryki z fetą

Składniki:

- 150 g czerwonej papryki
- 150 g zielonego ogórka
- 30 g suszonych pomidorów
- 50 g czarnych oliwek
- 50 g sera feta
- sól
- pieprz
- 15 ml oliwy
- 10 ml octu balsamicznego

Paprykę, pomidory i ogórka pokroić na paski. Oliwki pokroić na plasterki. Ser pokruszyć. Wszystkie składniki wymieszać i doprawić solą, pieprzem, oliwą i octem balsamicznym.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	455g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	92kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	209kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (228g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10,5 %	24%	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)

## EKO-FOOD

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

### Marchewka z mango

Składniki

200 g marchewki

100 g mango

15 ml mleka kokosowego

35 ml śmietany kwaśnej 18%

szczypta soli

Marchewkę obrać i zetrzeć na małych oczkach tarki. Mango obrać i zetrzeć na dużych oczkach tarki, wymieszać z marchewką i szczyptą soli. Następnie wymieszać z mlekiem kokosowym i śmietaną. Ewentualnie doprawić sokiem z cytryny.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	350g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	78kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	136kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (175g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
7 %	6,5%	7%	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.*

### Salatka z pleśniowym kozim serem

Składniki:

100 g rukoli

30 g pleśniowego sera koziego ( ok.3 plasterki)

7 g miodu

15 ml soku z cytryny

5ml oliwy z oliwek

Miód, sok z cytryny i oliwę wymieszać. Rukolę ułożyć na talerzu, położyć na niej kozi ser i polać sosem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	157g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	138kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	216kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (157g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
11%	22%	18%	4%
<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.*

### Salata w sosie cytrynowym

Składniki:

250 g sałaty masłowej

100 g kwaśnej śmietany 18%

pół cytryny (40g)

10 g cukru

sól

Salatę umyć, osuszyć i podrzeć na mniejsze kawałki. Śmietanę wymieszać z sokiem z cytryny, cukrem i solą, doprawić żółtą skórką startą na małych oczkach tarki. Sosem polać sałatę i wymieszać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	400g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	63kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	63kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
3 %	6,5%	3%	1,5%
<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.*

### Pikantna sałatka z kiełków

Składniki:

20 g kiełków brokuła  
20 g kiełków rzodkiewki  
20 g kiełków słonecznika  
20 g startego chrzanu  
50 g kwaśnej śmietany  
ok.15 ml sok z cytryny  
2-3 g cukru

Kiełki opłukać w zimnej wodzie i osuszyć. Śmietanę wymieszać z chrzanem, sokiem z cytryny, cukrem i solą, dodać do kiełków i wymieszać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	148g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	106kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	157kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (148g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8 %	16%	8%	4%
<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.*

### Pasta z kielków rzodkiewki

Składniki:

30 g kielków rzodkiewki

50 g pestek słonecznika

20 ml oleju słonecznikowego

sól

Kielki zmiksować z pestkami słonecznika, olejem i solą na pastę.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	100g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	483kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	121kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (25g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6%	15%	5,5%	1,5%
<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.*

### Surówka z młodego jarmużu

Składniki:

200 g jarmużu

200 g jabłek

100 g kiszonych ogórków

30 g dymki

100 g śmietany kwaśnej 18%

sól

pieprz

ewentualnie cukier i sok z cytryny

Jarmuż drobno posiekać. Połowę jabłek zetrzeć na tarce i wymieszać ze śmietaną, pozostałe jabłka pokroić w kostkę. Ogórki pokroić w kostkę. Cebule pokroić w piórka. Jabłka ze śmietaną doprawić solą, pieprzem, cukrem i sokiem z cytryny. Wszystkie składniki wymieszać i podawać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	630g
<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>	123kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (210g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6 %	9%	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.*

### Napój z jarmużem

Składniki:

500 ml kefiru lub maślanki

100 g selera naciowego

100 g młodego jarmużu

koperek

sól

pieprz

Jarmuż i seler pokroić, wlać kefir i zmiksować, doprawić solą, pieprzem i koperkiem.  
Podawać schłodzony.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	700g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	38kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	133kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (350g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6,5 %	5,5%	20%	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 z jarmużem i sokiem z buraków

Składniki:

500 ml kefiru lub maślanki

100 g selera naciowego

150 g młodego jarmużu

200 ml soku z buraków

koperek

sól

pieprz

Jarmuż i seler pokroić, wlać kefir i zmiksować, dolać sok z buraków, doprawić solą, pieprzem i koperkiem. Podawać schłodzony.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	950g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	37kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	117kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (317g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6 %	4%	14%	6%
<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.*

### Napój z jarmużem i kiszonym ogórkiem

Składniki:

500 ml kefiru lub maślanki

100 g selera naciowego

100 g młodego jarmużu

100 g ogórków kiszonych

koperek

sól

pieprz

Jarmuż, ogórki i seler pokroić, wlać kefir i zmiksować, doprawić solą, pieprzem i koperkiem. Podawać schłodzony

<b>Masa potrawy w gramach</b>	800g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	34kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	92kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (267g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
5%	4%	13%	4%
<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 pomidorowy z maślanki

Składniki:

200 ml soku pomidorowego

300 ml maślanki

100 g selera naciowego

sól

pieprz

Sok wymieszać z maślanką, doprawić solą i pieprzem, można doprawić solą selerową.

Podawać schłodzony z selerem naciowym.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	600g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	40kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	120kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (300g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
6%	4%	11%	7%
<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.*

### Napój wielowarzywny z maślanką

Składniki:

300 ml maślanki

100 ml soku pomidorowego

200 g buraków

200 g selera

50 g korzenia pietruszki

100 g cebuli

sól

Z selera, buraków, pietruszki i cebuli wycisnąć sok w sokowirówce. Wszystkie soki wymieszać z maślanką, doprawić solą, podawać schłodzony.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	950g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	46kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	147kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (317g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7%	3%	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.*

### **Napój z kwasu buraczanego i maślanki**

Składniki:

200 ml kwasu z buraków

300 ml maślanki

natka pietruszki i koperek

Kwas wymieszać z maślanką, dodać drobno posiekane zioła, podawać schłodzony.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	500g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	54kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	136kcal

<b>Procent GDA w 1 porcji potrawy (250g).</b>			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
7 %	3,5%	9%	13,5%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprawicz</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.*

### **Pesto z liści rzodkiewki**

Składniki:

100 g pestek słonecznika  
50 g młodych liści rzodkiewki  
50 g sera feta  
1 ząbek czosnku  
50 ml oleju słonecznikowego  
sól  
pieprz

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować w blenderze.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	255g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	366kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	187kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (51g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
11%	27%	13%	2%
<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.*

### Delikatne pesto z rukoli

Składniki:

75 g rukoli

30 g orzeszków piniowych

50 g serka śmietankowego typu philadelphia

30 ml oliwy z oliwek

20 g startego parmezanu

1 ząbek czosnku

sól

pieprz

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować w blenderze.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	210g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	371kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	197kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (53g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
10%	28%	9%	1%
<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)

