

## EKO-FOOD

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

### **Piękny Jaś z bułeczką**

Składniki:

250 g fasoli piękny Jaś

50 g masła

10 ml oleju

75 g bułki tartej

sól

olej do natłuszczenia naczynia żaroodpornego (5g)

Fasolę wypłukać, zalać dużą ilością zimnej wody i odstawić na ok. 12 godzin. Wylać wodę, w której moczyła się fasola, przełożyć fasolę do garnka, zalać zimną wodą ( tak, aby woda przykryła fasolę) i gotować do miękkości na wolnym ogniu pod przykryciem. Ugotowaną fasolę odcedzić. Masło rozpuścić z olejem, dodać bułkę tartą, doprawić solą i podsmażyć, aż bułka się zarumieni. Naczynie żaroodporne wysmarować olejem, przełożyć do niego fasolę przekładając jej warstwy bułką tartą. Naczynie przykryć pokrywką lub folią aluminiową. Przed podaniem zapiekać ok.20 minut w 180st.C.

**Masa potrawy w gramach** 885g

**Ilość porcji** 4

**Ilość osób** 4

**Wartość odżywcza 100g w kcal** 182kcal

**Wartość odżywcza 1 porcji w kcal** 400kcal

---

Procent GDA w 1 porcji potrawy (220g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
20%	22%	41%	17%

**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](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

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

### **Pasta z ciecierzycy i pieczonego czosnku**

Składniki:

125 g ciecierzycy  
4 główki czosnku (ok. 250g)  
100 g sera feta  
50 ml oliwy z oliwek  
sól gruboziarnista  
pieprz biały

Ciecierzycę zalać zimną wodą i odstawić na 12 godzin. Namoczoną ciecierzycę opłukać, zalać ponownie zimną wodą i ugotować do miękkości na małym ogniu pod przykryciem. Główki czosnku ułożyć na blasze wyłożonej folią i upiec do miękkości, ok. 30 minut w 180st.C. Gdy czosnek będzie jeszcze ciepły, odciąć górę główki, tak, aby odsłonić ząbki i wycisnąć czosnek do miski. Do czosnku dodać ciecierzycę i pokruszony ser feta, wlać oliwę, doprawić solą i pieprzem, dokładnie zmiksować. Doskonała do pieczywa i pieczonych warzyw.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	662g
<b>Ilość porcji</b>	13
<b>Ilość osób</b>	13
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	212kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	106kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
5 %	8%	8%	3,5%
<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.*

### **Pasta z pieczonego czosnku z parmezanem**

Składniki:

4 główki czosnku (ok. 250g)

50 g parmezanu

30 ml oliwy z oliwek

sól gruboziarnista

Główki czosnku ułożyć na blasze wyłożonej folią i upiec do miękkości, ok. 30 minut w 180st.C. Gdy czosnek będzie jeszcze ciepły, odciąć górę główki, tak, aby odsłonić ząbki i wycisnąć czosnek do miski. Do czosnku dodać straty na tarce parmezan, wlać oliwę, doprawić solą i dokładnie wymieszać. Doskonala do pieczywa, pieczonych ziemniaków i innych warzyw.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	330g
<b>Ilość porcji</b>	6,5
<b>Ilość osób</b>	6
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	257kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	128kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
6,5 %	10%	11%	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.*

### **Pasta z pieczonego czosnku i pieczonej papryki z serem bałkańskim**

Składniki:

500 g czerwonej słodkiej papryki  
4 główki czosnku (ok. 250g)  
150 g sera białego, twarogowego sera bałkańskiego  
75 ml oliwy z oliwek  
sól gruboziarnista  
czarny pieprz

Paprykę umyć, pokroić wzdłuż na ćwiartki, oczyścić z nasion i nasmarować oliwą z dwóch stron. Główki czosnku i ćwiartki papryki ułożyć na blasze wyłożonej folią i upiec do miękkości, ok. 30 minut w 180st.C, po tym czasie wyjąć czosnek. Paprykę piec nadal w temperaturze 210st.C, do momentu, aż papryka zacznie się delikatnie przypalać. Gdy czosnek będzie jeszcze ciepły, odciąć górę główki, tak, aby odsłonić ząbki i wycisnąć czosnek do miski. Paprykę, gdy lekko przestygnie, obrać ze skórki. Do czosnku dodać paprykę, pokruszony ser, wlać oliwę, doprawić solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem, zmiksować. Doskonała do pieczywa, pieczonych ziemniaków i innych warzyw.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	975g
<b>Ilość porcji</b>	19,5
<b>Ilość osób</b>	19
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	152kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	76kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
4 %	7%	4%	2%
<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.*

### Zielona pasta z warzyw

Składniki:

125 g zielonej soczewicy

200 g brokuła

200 g szpinaku

150 g selera

2 ząbki czosnku

sól

50 ml oleju słonecznikowego

Soczewicę zalać ok. 500 ml wody i odstawić na godzinę, następnie ugotować do miękkości. Soczewicy nie trzeba moczyć, ale wtedy gotuje się dłużej. Seler i brokuła dokładnie ugotować na parze. Po przestudzeniu obrać seler a lodygę brokuła, pokroić. Szpinak smażyć na łyżce oleju, aż straci jędrność, a nadmiar wody odparuje, po przestudzeniu posiekać. Czosnek przecisnąć przez praskę. Soczewicę, selera, brokuła, szpinak i czosnek doprawić solą i zmiksować z oliwą.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	985g
<b>Ilość porcji</b>	20
<b>Ilość osób</b>	20
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	100kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	50kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
2,5 %	4%	4,5%	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.*

### Zapiekane pomidory faszerowane ryżem

Składniki:

1 kg pomidorów  
150 g ryżu  
250 g cebuli  
2 ząbki czosnku  
natka pietruszki  
czarny pieprz  
sól  
olej

Ryż ugotować na sypko. Pomidory umyć, osuszyć, odciąć część z szypułką i wydrążyć. Czosnek przecisnąć przez praskę. Natkę pietruszki posiekać. Cebulę drobno posiekać i podsmażyć, dodać do niej ryż, posiekane środki pomidorów, czosnek i natkę pietruszki, doprawić solą i pieprzem. Pomidory napełnić ryżem, przykryć odciętymi wieczkami. Ułożyć w natłuszczonym naczyniu żaroodpornym i piec 45 minut w 200 st.C.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1635g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	62kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	203kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (330g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10 %	6,5%	9,5%	12,5%
<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.*

### Zielone szparagi w sosie śmietanowym z zielonym pieprzem

Składniki:

500 g zielonych szparagów  
150 ml śmietany  
5 g ziaren zielonego pieprzu z zalewy  
1 ząbek czosnku  
5 g masła  
gałka muszkatołowa  
mąka pszenna ok.5g  
sól

Szparagi gotować na parze 4-5 minut. Na patelni rozpuścić masło, dodać rozgnieciony czosnek, zmiażdżone ziarna pieprzu, sól, gałkę muszkatołową i 2 szczypty mąki, podsmażyć delikatnie, tak, aby czosnek się nie przypalił, następnie wlać śmietanę i gotować aż sos zgęstnieje. Do sosu włożyć szparagi, dokładnie je w nim obtoczyć i podawać. Doskonały dodatek do ziemniaków.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	665g
<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>	149kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (222g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7 %	15%	10%	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.*

### Salatka z selera, jabłek i białej fasoli

Składniki:

200 g selera

250 g jabłek, najlepiej kwaśnych

150 g białej fasoli, ugotowanej lub z puszki

100 g jogurtu naturalnego

50 g majonezu

sól

pieprz czarny

sok z cytryny

Selera obrać i pokroić w kostkę o boku ok. 0,5 cm. W garnku zagotować ok. szklanek wody, posolić i odrobinę zakwasić sokiem z cytryny, do wrzątku wrzucić selera i gotować 3-4 minuty, następnie odcedzić i ostudzić. Jabłka obrać i pokroić w kostkę. Fasolę z puszki odcedzić i opłukać na sicie, pod bieżącą wodą. Selera, jabłka i fasolę wymieszać z jogurtem i majonezem, doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Przykryć i odstawić do lodówki na godzinę.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	760g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	146kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	222kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (152g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
11 %	12%	21%	9,5%
<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 brokułów i białej fasoli**

Składniki:

200 g brokuła

100 g białej fasoli, ugotowanej lub z puszki

1 ząbek czosnku

60 g majonezu wegańskiego

sól

Brokuła podzielić na mniejsze części i ugotować na parze. Ugotowanego brokuła ostudzić zanurzając na kilka chwil w lodowatej wodzie, lub odstawić do wystygnięcia. Majonez wymieszać z czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Brokuła pokroić na małe kawałki, wymieszać z fasolą i majonezem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	365g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	224kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	410kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (183g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
20,5%	34%	36%	11,5%
<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.*

### Brokuły z serem halumi

Składniki:

250 g brokułów  
60 g sera halumi  
15 g masła  
sól

Brokuła podzielić na małe różyczki. Na dno małego garnka wlać odrobinę wody i zagotować ją wraz z połową masła, ułożyć w garnku różyczki brokuła, częścią kwiatową ku górze, lekko posolić i położyć płatki pozostałego masła. Brokuły dusić pod przykryciem, na średnim ogniu ok.5 minut.

Plastry sera podsmażyć na suchej, rozgrzanej patelni, najlepiej grillowej. Podawać z gorącymi brokułami i tostami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	325g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	83kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	270kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (325g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
14%	27%	29%	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.*

### Salatka z burakami

Składniki:

300 g buraków

300 g ziemniaków

150 g białej części pora

200 g majonezu wegańskiego

sól

pieprz

Ziemniaki i buraki ugotować w mundurkach lub na parze. Ostudzone ziemniaki i buraki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Por drobno posiekać, następnie zalać na 2 minuty osolonym wrzątkiem i odcedzić. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Salatkę przykryć i wstawić do lodówki na minimum godzinę.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	950g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	240kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	572kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (238g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
28,5 %	65%	26,5%	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.*

### **Salatka z selera z ananasem**

Składniki:

200 g selera

250 g sera żółtego

100 g pora

120 g ananasa z puszki

sól

pieprz

150 g majonezu wegańskiego

Selera zetrzeć na tarce o grubych oczkach, włożyć do małego garnka, zalać małą ilością osolonej wody i gotować 3 minuty, następnie odcedzić i odstawić do wystygnięcia. Por drobno posiekać, następnie zalać na 2 minuty osolonym wrzątkiem i odcedzić. Ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ananasa pokroić na małe kawałki. Wszystkie składniki doprawić solą i pieprzem i wymieszać z majonezem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	820g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	247kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	507kcal

### **Procent GDA w 1 porcji potrawy (205g).**

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
25%	61%	34%	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 curry

Składniki:

350 g ziemniaków

200 g selera

100 g ogórków konserwowych

150 g pora

1 łyżka pasty curry lub curry mielone

100 g majonezu wegańskiego

150 ml jogurtu greckiego

sól

Ziemniaki ugotować w mundurkach lub na parze, ostudzić i pokroić w sporą kostkę. Selera pokroić w średnią kostkę i ugotować na parze. Pora pokroić na plasterki i sparzyć wrzątkiem. Ogórki pokroić w kostkę. Majonez wymieszać z pastą curry i jogurtem, ewentualnie doprawić ostrą papryką lub czosnkiem. Warzywa wymieszać z sosem i schłodzić.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1055g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	126kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	265kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (211g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13 %	23,5%	10%	9%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasrowicz</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.*

### Słodka sałatka z selera

Składniki:

300 g selera

100 g brzoskwiń z puszki

100 g ananasa z puszki

50 g rodzynek

75 g majonezu wegańskiego

sok z cytryny

Selera zetrzeć na tarce o dużych oczkach, włożyć do małego garnka, zalać osolonym i zakwaszonym wrzątkiem i gotować 2 minuty, następnie odcedzić i odstawić do wystygnięcia. Rodzynki zalać wrzątkiem i odstawić pod przykryciem, gdy spęcznieją odcedzić. Brzoskwinie i ananasa pokroić w kostkę, wymieszać z selerem, rodzynekami i majonezem, doprawić sokiem z cytryny.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	635g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	144kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	183kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (127g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9%	17%	3,5%	6,5%
<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.*

### Pierogi z warzywami

Składniki:

500 g mąki pszennej

0,5 łyżeczki soli

15 ml oleju

ciepła woda

Mąkę przesiać z solą na stolnicę, zrobić wgłębienie, wlać olej i 150ml ciepłej wody. Wymieszać i dolewać wodę cienkim strumieniem w trakcie wyrabiania. Zagnieść miękkie, elastyczne ciasto. Ilość wody jest zależna od chłonności mąki. Ciasto na pierogi powinno być wyrobione możliwie jak najszybciej, długie zagniatanie powoduje, że ciasto staje się twarde. Zagniecione ciasto przykryć ściereczką i pozostawić na 10-15 minut, żeby odpoczęło. Następnie odrywać porcje ciasta, rozwałkować, wykrawać krążki i lepić pierogi.

Składniki na nadzienie:

200 g ziemniaków

100 g cebuli

100 g zielonego groszku z puszki

100 g marchewki

100 g selera

30 g korzenia pietruszki

3 ząbki czosnku

curry

pieprz czarny

sól

20 ml oleju

Cebule drobno posiekać i zeszklić na połowie oleju. Marchewkę, seler i korzeń pietruszki obrać i drobno pokroić. Na dużej patelni rozgrzać olej, dodać warzywa, podsmażyć przez 2 minuty, następnie zmniejszyć płomień i smażyć mieszając jeszcze kilka minut. Następnie do warzyw dodać podsmażoną cebulę, groszek, starty czosnek, curry, sól i pieprz, wymieszać a następnie wystudzić. Do pierogów nakładać po łyżeczce farszu. Pierogi wkładać do wrzącej osolonej wody i gotować 1 minutę od wypłynięcia. Podczas gotowania pierogów woda nie powinna intensywnie wrzeć. Ugotowane pierogi można podsmażyć przed podaniem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1565g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	160kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	501kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (313g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
25%	14%	28,5%	38,5%
<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.*

### Szparagi zapiekane z serem

Składniki:

300 g zielonych szparagów

100 g żółtego sera

1 ząbek czosnku

sól

pieprz

Szparagi oczyścić i ugotować na parze. Ser zetrzeć na tarce. Ugotowane szparagi ułożyć w naczyniu żaroodpornym, doprawić solą, pieprzem i czosnkiem, posypać starym serem i zapiec w piekarniku pod grillem, aż ser zacznie się rumienić.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	405g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	97kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	197kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (203g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10 %	18,5%	31,5%	1%
<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.*

### Szparagi z serem pleśniowym

Składniki:

300 g zielonych szparagów

100 g sera pleśniowego np. brie

sól

pieprz

czosnek granulowany

Szparagi oczyścić i ugotować na parze. Ser pokroić na plasterki. Ugotowane szparagi ułożyć w naczyniu żaroodpornym, doprawić solą, pieprzem, na szparagach ułożyć plastry sera, posypać czosnkiem granulowanym i zapiec w piekarniku pod grillem, aż ser zacznie się rumienić.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	400g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	103kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	206kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (200g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10,5 %	22,5%	24%	1%
<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.*

### Szparagi z Gorgonzolą

Składniki:

300 g zielonych szparagów

30 g sera Gorgonzola

100 g śmietany kremówki

sól

pieprz

Ser pokruszyć i dodać do śmietany, podgrzewać mieszając, aż ser częściowo się rozpuści, doprawić solą i pieprzem. Szparagi oczyścić i ugotować na parze. Ser pokroić na plasterki. Ugotowane szparagi ułożyć w naczyniu żaroodpornym, połączyć sosem i zapiec pod grillem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	430g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	106kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	229kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (215g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11,5 %	28%	15,5%	1,5%
<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.*

### Szparagi w sosie cytrynowym

Składniki:

500 g szparagów białych

50 g masła

pół cytryny (40g)

sól

pieprz biały

gałka muskatołowa

koperek

Cytrynę sparzyć, zetrzeć żółtą część skórki na tarce o małych oczkach. Szparagi obrać z części niejadalnych i ugotować na parze. W rondlu rozpuścić masło, dodać skórkę i sok z cytryny, wymieszać i doprawić solą, gałką muskatołową i białym pieprzem. Sosem polać gorące szparagi. Przed podaniem posypać koperkiem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	590g
<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>	240kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (295g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12 %	29,5%	12%	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.*

### Jarmuż z żółtym serem

Składniki:

- 150 g jarmużu
- 35 g żółtego sera
- 10 g masła
- sól
- biały pieprz
- 1 ząbek czosnku

Liście jarmużu umyć i włożyć do gorącej osolonej wody. Gotować 5-10 minut, następnie odcedzić, a gdy przestygną wyciąć z nich grubsze nerwy. Czosnek zetrzeć, na patelni rozpuścić masło z czosnkiem, dodać pokrojony jarmuż, mocno doprawić solą i pieprzem. Dusić 5 minut mieszając, pod koniec smażenia posypać startym serem i wymieszać. Podawać z grzankami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	200g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	98kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	196kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (200g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
10 %	21%	20%	10%
<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.*

### Grzanki z jarmużem

Składniki:

2 kromki chleba razowego (60 g)

150 g jarmużu

100 g cebuli

50 żółtego sera

sól

pieprz

10 g masła

Liście jarmużu umyć i włożyć do gorącej osolonej wody. Gotować 5-10 minut, następnie odcedzić, a gdy przestygną wyciąć z nich grubsze nerwy. Cebulę drobno pokroić i zeszklić na maśle, dodać pokrojony jarmuż, doprawić i dusić 5 minut mieszając, następnie dodać starty ser i wymieszać. Na patelni podsmażyć dwie kromki chleba, przewrócić na drugą stronę, nałożyć na nie jarmuż z serem i smażyć, aż chleb podpiecze się z drugiej strony.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	370g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	129kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	479kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (370g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
24%	23%	36%	23%
<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.*

### Jarmuż w sosie serowym

Składniki:

300 g jarmużu

150 g cebuli

100 g serka topionego

1 ząbek czosnku

sól

pieprz

10 g masła

Liście jarmużu umyć i włożyć do gorącej osolonej wody. Gotować 5-10 minut, następnie odcedzić, a gdy przestygną wyciąć z nich grubsze nerwy. Cebule drobno pokroić i zeszklić na maśle, doprawić solą, pieprzem i startym czosnkiem, dodać serek topiony i 50-100 ml wody, rozpuścić serek, dodać pokrojony jarmuż i dusić 5 minut mieszając.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	565g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	94kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	266kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (283g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13,5%	25%	16%	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.*

### Jarmuż z jabłkiem na pikantno

Składniki:

200 g jarmużu

200g jabłek kwaśnych

1 ząbek czosnku

sól

pieprz

10 g masła

Liście jarmużu umyć i włożyć do gorącej osolonej wody. Gotować 5-10 minut, następnie odcedzić, a gdy przestygną wyciąć z nich grubsze nerwy i pokroić na paski. Jabłka pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne i każdą ćwiartkę przepołowić. Na patelni rozpuści masło, włożyć jabłka, podsmażyć z jednej strony, następnie przewrócić, dodać posiekany czosnek i doprawić pieprzem. Gdy jabłka się podsmażą dodać jarmuż, wymieszać delikatnie i dusić 2-3 minuty.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	415g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	58kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	121kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (208g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6%	7,5%	4,5%	6%
<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.*

### Jarmuż z jabłkami

Składniki:

200 g jarmużu

200g jabłek kwaśnych

10 g masła

10 ml soku z cytryny

10 g miodu

Liście jarmużu umyć i włożyć do gorącej osolonej wody. Gotować 5-10 minut, następnie odcedzić, a gdy przestygną wyciąć z nich grubsze nerwy i pokroić na paski. Jabłka zetrzeć na plasterki. Na patelni rozpuścić masło dodać jabłka i jarmuż, dusić 5 minut mieszając. Przed podaniem doprawić sokiem z cytryny i miodem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	430g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	62kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	133kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (215g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7,5%	7,5%	4,5%	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.*

### Jarmuż z tartą bułką

Składniki:

200 g jarmużu

30 g masła

30 g bułki tartej

sól

pieprz

Liście jarmużu umyć i włożyć do gorącej osolonej wody. Gotować 5-10 minut, następnie odcedzić, a gdy przestygną wyciąć z nich grubsze nerwy i pokroić na paski. Na patelni rozpuścić masło, zrumienić na nim bułkę tartą. Gorący jarmuż wyłożyć na talerz, doprawić solą i pieprzem, posypać zrumienioną tartą bułką.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	260g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	151kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	392kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (260g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
20 %	37%	14%	11%
<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 jarmużu

Składniki:

300 g jarmużu

150 g jabłka

10 ml soku z cytryny

30 g majonezu wegańskiego

50 g jogurtu naturalnego

3 ząbki czosnku

sól

pieprz

Liście jarmużu umyć i włożyć do gorącej osolonej wody. Gotować 5-10 minut, następnie odcedzić, a gdy przestygną wyciąć z nich grubsze nerwy i pokroić na cienkie paseczki. Jabłko zetrzeć na tarce, wymieszać z sokiem z cytryny. Majonez wymieszać z jogurtem, doprawić solą, pieprzem i startym czosnkiem, wymieszać z jarmużem i startym jabłkiem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	555g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	94kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	261kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (278g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13%	23%	16,5%	7%
<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.*

### Jarmuż z orzechami włoskimi i jabłkiem

Składniki:

300 g jarmużu

150 g jabłka

30 g orzechów włoskich posiekanych

10 ml soku z cytryny

sól

pieprz

10 g masła

Liście jarmużu umyć i włożyć do gorącej osolonej wody. Gotować 5-10 minut, następnie odcedzić, a gdy przestygną wyciąć z nich grubsze nerwy i pokroić na cienkie paseczki. Jabłko pokroić w plasterki i skropić z sokiem z cytryny. Na patelni rozpuścić masło, poddusić na nim jabłka, doprawić pieprzem, dodać jarmuż i orzechy, wymieszać i dusić ok. 1 minutę. Podawać z na ciepło z jogurtem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	500g
<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>	217kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (250g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11 %	20%	11%	6%
<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.*

### Jarmuż z wędzonym tofu

Składniki:

300 g jarmużu

100 g cebuli

75 g tofu wędzonego

10 ml oleju

sól

pieprz

Liście jarmużu umyć i włożyć do gorącej osolonej wody. Gotować 5-10 minut, następnie odcedzić, a gdy przestygną wyciąć z nich grubsze nerwy i pokroić. Cebule pokroić i zeszklić na oleju, dodać jarmuż, doprawić solą i pieprzem, dusić 5 minut, następnie dodać wędzone tofu i dusić mieszając jeszcze kilka chwil.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	485g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	66kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	160kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (243g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8%	11,5%	17%	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.*

### Jarmuż z ryżem

Składniki:

100 g ryżu  
400 g jarmużu  
150 g marchewki  
100 g selera  
100 g pora  
sól  
pieprz  
kolendra mielona  
20 ml oleju

Ryż ugotować na sypko. Liście jarmużu umyć i włożyć do gorącej osolonej wody. Gotować 5-10 minut, następnie odcedzić, a gdy przestygną wyciąć z nich grubsze nerwy i pokroić. Marchewkę i selera obrać i pokroić w słupki. Por pokroić w plasterki. Na patelni rozgrzać olej, dodać marchewkę, por i seler, przyprawić solą, pieprzem i kolendrą, smażyć na średnim ogniu 3-4 minuty, następnie dodać jarmuż, wymieszać i smażyć kolejne 2-3 minuty. Do warzyw dodać gorący ryż, wymieszać i podawać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1120g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	70kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	262kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (373g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13%	11%	12%	15%
<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 zielonego groszku

Składniki:

300 g zielonego groszku mrożonego

30 g pestek słonecznika

30 ml oleju słonecznikowego

1 ząbek czosnku

sól

W garnku rozgrzać 5 ml oleju, dodać groszek, posolić i dusić na średnim ogniu ok. 5 minut. Groszek zdjęć z ognia, dodać pestki słonecznika i starty czosnek, doprawić, wlać pozostały olej i zmiksować.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	365g
<b>Ilość porcji</b>	7
<b>Ilość osób</b>	7
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	191kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	99kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (52g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5%	9%	7,5%	2%
<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 bobu

Składniki:

300 g bobu mrożonego

30 g pestek słonecznika

30 ml oleju słonecznikowego

1 ząbek czosnku

koperek

sól

W garnku rozgrzać 5 ml oleju, dodać bób, ewentualnie wlać odrobinę wody, posolić i dusić na średnim ogniu ok. 5 minut. Bób zdjąć z ognia, dodać pestki słonecznika i starty czosnek, doprawić, wlać pozostały olej i zmiksować, zmiksowaną pastę wymieszać z posiekanym koperkiem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	365g
<b>Ilość porcji</b>	7
<b>Ilość osób</b>	7
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	155kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	81kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (52g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
4 %	9%	6%	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)

## EKO-FOOD

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

### Babka jarzynowa

Składniki:

- 150 g groszku mrożonego
- 150 g szparagów pociętych na drobne kawałki
- 150 g kalarepy pokrojonej w kostkę
- 150 g pociętej fasolki szparagowej
- 150 g brukselki
- 150 g kalafiora

Składniki na sos:

- 80 ml słodkiej śmietany
- 40 g żółtego sera startego na tarce
- 10g cukru
- sól

Warzywa ugotować na parze, układać warstwami w wąskim naczyniu żaroodpornym lub silikonowym. Wymieszać składniki sosu i zalać jarzyny. Wstawić do większego garnka z wrzącą wodą, nakryć duży garnek pokrywą i gotować godzinę. Wyjąć z formy, jak babkę.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1030g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	73kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	151kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (206g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7,5%	10,5%	17%	4%
<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)

