

EKO-FOOD

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

Salatka słoneczna

Składniki:

150 g mieszanki sałat

100 g cukini

30 g kiełków słonecznika

5 kwiatów nasturcji

sok z cytryny

oliwa z oliwek

sól

Cukinię pociąć na wstążki obieraczką do warzyw. Sałatę, cukinię, kiełki słonecznika i kwiaty nasturcji ułożyć na talerzu i polać sosem z oliwy i soku z cytryny.

Masa potrawy w gramach	320g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	49kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	79kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (160g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
4%	8%	7%	1,5%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Warzywa z dipem z pesto

Składniki:

150 g serka homogenizowanego

20 g zielonego pesto

pół ząbka czosnku

kilka kropel soku z cytryny

warzywa np.:

zielony ogórek

młoda cukinia

młoda marchewka

liście sałaty

Serek wymieszać z pesto, startym czosnkiem i sokiem z cytryny. Podawać do warzyw pokrojonych w słupki.

Masa potrawy w gramach	175g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	203kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	179kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (88g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9%	10,5%	19%	5,5%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Koktajl pomidorowy z awokado

Składniki:

250 g pomidorów

75 g awokado

15 g dymki

kilka ziaren zielonego pieprzu z zalewy

natka pietruszki

szczypta soli

5 ml oliwy z oliwek

Pomidory sparzyć i obrać ze skórki i zmiksować z awokado, posiekaną dymką, pieprzem, natką pietruszki, solą i oliwą z oliwek.

Masa potrawy w gramach	345g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	75kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	257kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (345g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13%	29%	10%	4%
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

EKO-FOOD

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

Koktajl pomidorowy z oliwkami

Składniki:

250 g pomidorów

100 g selera naciowego

15 g dymki

35 g zielonych oliwek

kilka ziaren zielonego pieprzu z zalewy

5 ml oliwy z oliwek

sól

Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Seler, dymkę i oliwki posiekać. Wszystkie warzywa zmiksować z pieprzem, oliwą i szczyptą soli.

Masa potrawy w gramach	405g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	41kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	83kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (203g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
4 %	8%	4%	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

EKO-FOOD

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

Pikantny koktajl pomidorowy

Składniki:

250 g pomidorów

100 g czerwonej papryki

50 g selera naciowego

15 g dymki

2 cm pikantnej papryczki

5 ml oliwy z oliwek

sól

Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Paprykę czerwoną, ostrą papryczkę, seler naciowy i dymkę posiekać. Wszystkie warzywa zmiksować z oliwą i szczyptą soli.

Masa potrawy w gramach	425g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	32kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	67kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (213g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
3,5%	4%	4,5%	2,5%
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

EKO-FOOD

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

Pasta kanapkowa z groszku konserwowego

Składniki:

200 g groszku konserwowego
10 g posiekanego szczypiorku
pół ząbka czosnku
10 ml oliwy z oliwek
sól
biały pieprz

Groszek odsączyć, czosnek posiekać, dodać szczypiorek, sól i oliwę, zmiksować na gładką pastę.

Masa potrawy w gramach	220g
Ilość porcji	4
Ilość osób	4
Wartość odżywcza 100g w kcal	98kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	54kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (55g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
3 %	3,4%	5%	2%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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

EKO-FOOD

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

Salatka z młodych buraczków

Składniki:

400 g młodych buraczków wraz z botwiną

100 g jabłka

2 ząbki czosnku

sok z cytryny (20 ml)

20 ml oleju słonecznikowego

pieprz

Botwinę drobno posiekać, buraczki pokroić na jak najcieńsze plasterki. Jabłko pokroić na cienkie plasterki. Sok z cytryny utrzeć ze startym czosnkiem, świeżo mielonym pieprzem i olejem, sosem skropić sałatkę i podawać.

Masa potrawy w gramach	550g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	75kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	207kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (275g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10,5%	15%	7,5%	8%
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

EKO-FOOD

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

Kwas buraczany

Składniki:

500 g buraków

1 l wody

20 g cukru

kawałek skórki chleba razowego

koperek

Buraki umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Buraki włożyć do ceramicznego lub szklanego naczynia. Wodę zagotować, dodać cukier i ostudzić, letnią wodą zalać buraki, dodać skórkę chleba, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 3-5 dni. Gotowy kwas przecedzić, doprawić koperkiem i przechowywać w lodówce.

Masa potrawy w gramach	1520g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	19kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	59kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (304g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
3%	0%	3%	4%
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

EKO-FOOD

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

Napój z selera i porzeczek

Składniki:

500 g selera

600 g porzeczek

500 ml wody

Wycisnąć sok z selera w sokowirówce. Porzeczeki rozmiąć i przetrzeć przez sito. Sok z selera i porzeczek wymieszać z wodą, ewentualnie doprawić sokiem z cytryny i cukrem.

Masa potrawy w gramach	1600g
Ilość porcji	4
Ilość osób	4
Wartość odżywcza 100g w kcal	24kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	97kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (400g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5 %	1%	7%	7%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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

EKO-FOOD

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

Napój z rzepy, selera i jabłek

Składniki:

200 g rzepy

600 g jabłek

300 g selera

200 ml wody

sok z cytryny do smaku

Wycisnąć sok z warzyw w sokowirówce, wymieszać z wodą, doprawić sokiem z cytryny.
Napój schłodzić.

Masa potrawy w gramach	1300g
Ilość porcji	4
Ilość osób	4
Wartość odżywcza 100g w kcal	33kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	107kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (325g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5%	1%	4,5%	7,5%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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

EKO-FOOD

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

Napój pomidorowy z cebulą

Składniki:

200 ml soku pomidorowego

100 g cebuli

50 g selera naciowego

sól

pieprz

Cebulę zetrzeć na tarce o najdrobniejszych oczkach. Sok pomidorowy i startą cebulę wymieszać, doprawić solą i pieprzem, można doprawić solą selerową. Podawać schłodzony z lodem i selerem naciowym.

Masa potrawy w gramach	350g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	21kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	75kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (350g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
4 %	1%	7%	5%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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

EKO-FOOD

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

Pesto z groszku i rukoli

Składniki:

200 g groszku zielonego mrożonego

100 g rukoli

1 ząbek czosnku

sól

30 ml oliwy z oliwek

Do rondla wlać 5 ml oleju, wsypać groszek, przykryć i dusić do miękkości, wystudzić. Groszek zmiksować z rukolą, startym czosnkiem i oliwą, doprawić solą.

Masa potrawy w gramach	335g
Ilość porcji	6
Ilość osób	6
Wartość odżywcza 100g w kcal	129kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	72kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (56g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
4%	7%	4%	1,6%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

