

EKO-FOOD

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

Zapiekana fasola z pomidorami

Składniki:

200 g fasoli piękny Jaś

400 g pomidorów z puszki

200 g cebuli

zioła prowansalskie

biały pieprz

gałka muskatołowa

sól

20 ml oliwy

Fasolę opłukać, zalać zimną wodą i odstawić na kilkanaście godzin. Fasolę odcedzić, ponownie zalać wodą i gotować na wolnym ogniu do miękkości. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na oliwie, dodać pomidory, doprawić solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi i gałką muskatołową. Naczynie żaroodporne natłuścić oliwą. Fasolę przełożyć do naczynia żaroodpornego, zalać pomidorami z cebulą i przykryć. Wstawić na 20 minut do piekarnika nagrzanego do 180st. C.

Masa potrawy w gramach	1220g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	82kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	201kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (245g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10 %	6%	2,5%	10%
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.

Salatka ziemniaczana z kwiatami nasturcji

Składniki:

150 g ziemniaków ugotowanych w mundurkach

100 g cukini

5 kwiatów nasturcji

50 g rukoli

sól

biały pieprz

sok z cytryny

10 ml oleju słonecznikowego

5 ml oleju lnianego

Ziemniaki i cukinię pokroić w cienkie plastry, przełożyć na talerz, posolić, skropić sokiem z cytryny i doprawić białym pieprzem. Na ziemniakach i cukinii położyć rukolę. Olej słonecznikowy i olej lniany wymieszać z sokiem z cytryny, połączyć rukolę. Na rukoli ułożyć kwiaty nasturcji i skropić olejem z sokiem z cytryny.

Masa potrawy w gramach	350g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	83kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	146kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (175g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
17 %	30,5%	14%	10%
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.

Pieczony czosnek

Składniki:

4 główki czosnku (ok. 250g)

20 ml oliwy z oliwek

sól gruboziarnista

Główki czosnku przekroić w poprzek na pół, ułożyć je przeciętą częścią ku górze, na blasze wyłożonej folią aluminiową lub pergaminem. Główki czosnku posolić i skropić oliwą. Piec ok. 25 minut w 180 st. C. Podawać z pieczywem, pieczonymi ziemniakami lub warzywami, na ciepło lub na zimno.

Masa potrawy w gramach	270g
Ilość sztuk	4
Ilość porcji	4
Ilość osób	4
Wartość odżywcza 100g w kcal	200kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	136kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (68g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7 %	7%	8%	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.

Pasta z pieczonego czosnku

Składniki:

4 główki czosnku (ok. 250g)

30 ml oliwy z oliwek

sól gruboziarnista

łyżeczka tymianku

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 wlać oliwę, doprawić solą i tymiankiem, dokładnie wymieszać. Doskonala do pieczywa, pieczonych ziemniaków i innych warzyw.

Masa potrawy w gramach	280g
Ilość porcji	5,5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	222kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	111kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6%	7,5%	6%	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 z pieczonego czosnku i pieczonej papryki

Składniki:

500 g czerwonej słodkiej papryki

4 główki czosnku (ok. 250g)

50 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, wlać oliwę, doprawić solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem, zmiksować. Doskonała do pieczywa, pieczonych ziemniaków i innych warzyw.

Masa potrawy w gramach	800g
Ilość porcji	16
Ilość osób	16
Wartość odżywcza 100g w kcal	118kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	59kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
3 %	4%	3%	2%
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.

Pasta z pieczonego czosnku i suszonych pomidorów

Składniki:

4 główki czosnku (ok. 250g)
100 g suszonych pomidorów w oliwie
50 ml oliwy z oliwek
sól gruboziarnista
łyżeczka bazylii

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 drobno posiekane pomidory, wlać oliwę, doprawić solą, pieprzem i bazylią, zmiksować. Doskonała do pieczywa, pieczonych ziemniaków i innych warzyw.

Masa potrawy w gramach	400g
Ilość porcji	8
Ilość osób	8
Wartość odżywcza 100g w kcal	249kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	125kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6 %	11,5%	5%	4%
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.

Pasta z fasoli i pieczonego czosnku

Składniki:

125 g białej fasoli

4 główki czosnku (ok. 250g)

50 ml oliwy z oliwek

0,5 łyżeczki tymianku

sól gruboziarnista

pieprz biały

Fasolę zalać zimną wodą i odstawić na 12 godzin. Namoczoną fasolę 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 fasolę, wlać oliwę, doprawić solą, pieprzem i tymiankiem, dokładnie zmiksować. Doskonała do pieczywa i pieczonych warzyw.

Masa potrawy w gramach	687g
Ilość porcji	14
Ilość osób	14
Wartość odżywcza 100g w kcal	174kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	87kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
4 %	5%	7,5%	4%
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.

Biała pasta z warzyw

Składniki:

125 g białej fasoli

200 g selera

50 g pietruszki

3 ząbki czosnku

50 ml oleju słonecznikowego

sól gruboziarnista

Fasolę zalać zimną wodą i odstawić na 12 godzin. Namoczoną fasolę opłukać, zalać ponownie zimną wodą i ugotować do miękkości na małym ogniu pod przykryciem. Seler i pietruszkę dokładnie wyszorować i ugotować na parze. Po przestudzeniu obrać i pokroić. Czosnek przecisnąć przez praskę. Warzywa, fasolę, czosnek i oliwę zmiksować na gładką masę.

Masa potrawy w gramach	815g
Ilość porcji	16
Ilość osób	16
Wartość odżywcza 100g w kcal	119kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	60kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
3%	14%	5%	2%
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.

Duszona kalarepa

Składniki:

250 g kalarepy

20 g masła

sól

pieprz

natka pietruszki

Kalarepę obrać i pokroić na plastry. Masło rozpuścić w rondlu, włożyć kalarepę, posolić, doprawić pieprzem i dusić kilkanaście minut pod przykryciem. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

Masa potrawy w gramach	300g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	72kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	108kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (150g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5,5%	12%	4,5%	1,5%
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.

Duszona młoda marchewka

Składniki:

300 g młodej marchewki

20 g masła

sól

czarny pieprz

Marchewki umyć i pokroić na plasterki grubości ok. 0,5cm. Masło rozpuścić w rondlu, dodać marchewkę, posolić, doprawić pieprzem i dusić 15 minut pod przykryciem.

Masa potrawy w gramach	320g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	64kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	102kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (160g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5 %	12%	2%	2%
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.

Marchewka z kalarepką i groszkiem

Składniki:

200 g młodej marchewki

200 g młodej kalarepki

100 g groszku

50 g masła

kilka najmłodszych listków selera

sól

Marchewki umyć i pokroić na plasterki grubości ok. 0,5cm. Kalarepkę obrać i pokroić w kostkę. Masło rozpuścić w rondlu, dodać marchewkę, kalarepkę i groszek, posolić i dusić 15 minut pod przykryciem. Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką selera.

Masa potrawy w gramach	550g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	98kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	268kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (275g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13,5%	30%	11%	4,5%
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.

Puree z fasoli z selerem

Składniki:

250 g fasoli białej

300 g selera

150 g cebuli

1 ząbek czosnku

50 ml oleju

gałka muskatołowa

sól

Fasolę moczyć w zimnej wodzie ok. 12 godzin. Następnie zalać świeżą wodą i ugotować do miękkości na małym ogniu. Cebulę drobno posiekać i usmażyć na 15 ml oleju. Seler pokroić w kostkę, gotować 5 minut w osolonej wodzie, a następnie odcedzić. Fasolę ugnieść tłuczkiem do ziemniaków, wymieszać z cebulą, czosnkiem, olejem, gałką muskatołową i solą, dokładnie wymieszać. Następnie wymieszać z selerem. Podawać na ciepło. Puree można też zapiec.

Masa potrawy w gramach	1505g
Ilość porcji	6
Ilość osób	6
Wartość odżywcza 100g w kcal	91kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	227kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (250g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11 %	13%	20%	9,5%
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.

Pasta z fasoli z sezamem

Składniki:

200 g białej fasoli ugotowanej lub z puszki

200 g cebuli

15 g sezamu

1 ząbek czosnku

sól

15 ml oliwy z oliwek

20 ml oleju słonecznikowego

Ugotowaną fasolę obrać z skórek (fasola z puszki nie wymaga obierania). Cebulę posiekać i zeszklić na łyżce oleju. Fasolę, cebulę, sezam i przeciśnięty przez praskę czosnek doprawić solą, wlać oliwę i olej, następnie zmiksować na gładką pastę.

Masa potrawy w gramach	455g
Ilość porcji	9
Ilość osób	9
Wartość odżywcza 100g w kcal	251kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	126kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6%	7%	14,5%	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.

Pasta z fasoli ze słonecznikiem

Składniki:

200 g białej fasoli ugotowanej lub z puszki

200 g cebuli

30 g ziaren słonecznika

1 ząbek czosnku

sól

15 ml oliwy z oliwek

20 ml oleju słonecznikowego

Ugotowaną fasolę obrać z skórek (fasola z puszki nie wymaga obierania). Cebulę posiekać i zeszklić na łyżce oleju. Fasolę, cebulę, słonecznik i przeciśnięty przez praskę czosnek doprawić solą, wlać oliwę i olej, następnie zmiksować na gładką pastę.

Masa potrawy w gramach	470g
Ilość porcji	9,5
Ilość osób	9
Wartość odżywcza 100g w kcal	260kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	130kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6,5 %	7,5%	14%	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.

Pasta z fasoli ze szczypiorkiem

Składniki:

200 g białej fasoli ugotowanej lub z puszki

150 g cebuli

15 g szczypiorku posiekanego(ok.3 łyżki)

20 g pestek słonecznika

1 ząbek czosnku

sól

15 ml oliwy z oliwek

20 ml oleju słonecznikowego

Ugotowaną fasolę obrać z skórek (fasola z puszki nie wymaga obierania). Cebulę posiekać i zeszklić na łyżce oleju. Fasolę, cebulę, szczypiorek i słonecznik doprawić solą, wlać oliwę i olej, następnie zmiksować na gładką pastą.

Masa potrawy w gramach	425g
Ilość porcji	8,5
Ilość osób	8
Wartość odżywcza 100g w kcal	270kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	135kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7%	7,5%	15,5%	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.

Pasta z fasoli z papryką

Składniki:

200 g białej fasoli ugotowanej lub z puszki

200 g czerwonej papryki

150 g cebuli

20 g pestek słonecznika

1 ząbek czosnku

sól

15 ml oliwy z oliwek

20 ml oleju słonecznikowego

Ugotowaną fasolę obrać z skórek (fasola z puszki nie wymaga obierania). Cebulę posiekać i zeszklić na łyżce oleju. Paprykę pokroić na spore kawałki, następnie podsmażyć na bardzo mocno rozgrzanej patelni, papryka powinna się lekko przypalić. Fasolę, cebulę, paprykę, słonecznik i przeciśnięty przez praskę czosnek, doprawić solą, wlać oliwę i olej, następnie zmiksować na gładką pastę.

Masa potrawy w gramach	610g
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	198kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	99kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5%	5,5%	11,5%	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.

Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami

Składniki:

200 g białej fasoli ugotowanej lub z puszki

200 g cebuli

50 g suszonych pomidorów w oliwie

15 g sezamu

1 ząbek czosnku

sól

15 ml oliwy z oliwek

20 ml oleju słonecznikowego

Ugotowaną fasolę obrać z skórek (fasola z puszki nie wymaga obierania). Cebulę posiekać i zeszklić na łyżce oleju. Pomidory drobno posiekać. Fasolę, cebulę, sezam, pomidory i przeciśnięty przez praskę czosnek doprawić solą, wlać oliwę i olej, następnie zmiksować na gładką pastę.

Masa potrawy w gramach	505g
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	246kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	123kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6 %	8%	13,5%	4,5%
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.

Pasta z fasoli z oliwkami i kaparami

Składniki:

200 g białej fasoli ugotowanej lub z puszki

200 g cebuli

50 g zielonych oliwek

25 g kaparów

15 g sezamu

1 ząbek czosnku

sól

15 ml oliwy z oliwek

20 ml oleju słonecznikowego

Ugotowaną fasolę obrać z skórek (fasola z puszki nie wymaga obierania). Cebulę posiekać i zeszklić na łyżce oleju. Oliwki posiekać. Fasolę, cebulę, sezam, oliwki i przeciśnięty przez praskę czosnek doprawić solą, wlać oliwę i olej, następnie zmiksować na gładką pastę. Dodać drobno posiekane kapary i wymieszać.

Masa potrawy w gramach	530g
Ilość porcji	10,5
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	233kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	117kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6%	7%	12,5%	4%
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.

Salatka 3 fasole

Składniki:

100 g czerwonej fasoli z puszki lub ugotowanej

100 g czarnej fasoli z puszki lub ugotowanej

100 g fasoli szparagowej ugotowanej na parze

100 g sera feta

50 g czerwonej cebuli

5 g posiekanego szczypiorku (1 łyżka)

sól

sok z cytryny

15 ml oliwy z oliwek

Ser pokruszyć lub pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w piórka. Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny, najlepiej wlewając składniki do słoiczka i intensywnie wstrząsając. Trzy rodzaje fasoli wymieszać z cebulą, szczypiorkiem, serem feta, doprawić solą, sokiem z cytryny i oliwą.

Masa potrawy w gramach	470g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	119kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	187kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (157g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9%	16%	20%	4%
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.

Salatka z ciecierzycy z papryką

Składniki:

- 200 g ciecierzycy ugotowanej lub z puszki
- 1 cm czerwonej papryczki chili drobno posiekany
- 200 g czerwonej papryki
- 50 g czerwonej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- ocet balsamiczny
- 15 ml oliwy z oliwek

Na patelnię wlać 5 ml oliwy, dodać posiekaną papryczkę chili i mocno rozgrzać, następnie dodać pokrojoną w paski czerwoną paprykę i podsmażyć krótko na bardzo dużym ogniu. Patelnię zdjęć z ognia, dodać ciecierzycę, starty czosnek i wymieszać, odstawić do wystygnięcia. Ostudzone warzywa przełożyć do miski, dodać pokrojoną w piórka czerwoną cebulę, ocet balsamiczny i 10ml oliwy, wymieszać i podawać.

Masa potrawy w gramach	485g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	176kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	285kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (162g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
14%	12%	31%	10%
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.

Pasta z białej fasoli z papryką

Składniki:

300 g ugotowanej białej fasoli

200 g papryki czerwonej

2 cm chili

100 g cebuli

1 ząbek czosnku

sól

30 ml oleju

Fasolę w miarę możliwości obrać ze skórek. Cebulę i chili posiekać i zeszklić na 5 ml oleju. Fasolę zmiksować z cebulą, chili, startym czosnkiem i solą. Paprykę czerwoną drobno pokroić i podsmażyć na 5 ml oleju. Pastę wymieszać z podsmażoną czerwoną papryką i pozostałym olejem.

Masa potrawy w gramach	640g
Ilość porcji	13
Ilość osób	13
Wartość odżywcza 100g w kcal	213kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	106kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5%	4%	14%	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.

Bukiet warzyw z humusem

Składniki:

- 100 g humusu
- 100 g brokuła
- 50 g marchewki
- 50 g selera
- 50 g brukselki

Brokuła podzielić na mniejsze kawałki. Marchewkę obrać i pokroić wzdłuż na ćwiartki. Selerę pokroić na średniej grubości paski. Brukselki pokroić na połówki lub ćwiartki. Wszystkie warzywa ugotować na parze, podawać gorące z humusem.

Masa potrawy w gramach	350g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	134kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	468kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (350g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
23%	29%	46%	15%
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.

Jarmuż duszony z cebulą

Składniki:

300 g jarmużu

150 g cebuli

1 ząbek czosnku

sól

pieprz

20 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 pokroić w piórka i zeszklić na maśle, doprawić solą, pieprzem i startym czosnkiem, dodać pokrojony jarmuż i dusić 5 minut mieszając.

Masa potrawy w gramach	475g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	65kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	154kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (238g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7,5%	13%	8%	4,5%
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.

Jarmuż duszony z boczniakami

Składniki:

300 g jarmużu

300 g boczniaków

150 g cebuli

2 ząbki czosnku

sól

pieprz

30 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 pokroić w piórka i zeszklić na maśle, dodać pokrojone na paseczki boczniaki, doprawić solą, pieprzem i startym czosnkiem, smażyć kilka minut mieszając, następnie dodać pokrojony jarmuż i dusić kolejnych 5 minut mieszając.

Masa potrawy w gramach	790g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	61kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	242kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (395g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12 %	19,5%	16%	7,5%
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.

Jarmuż z kalarepą

Składniki:

200 g jarmużu

200 g kalarepy

sól

koperek

10 ml soku z cytryny

20 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. Kalarepę obrać i pokroić w słupki. Na patelni rozgrzać połowę masła, poddusić na nim kalarepę, doprawić solą i pieprzem. Na pozostałym maśle poddusić jarmuż, doprawić go solą, pieprze i sokiem z cytryny. Kalarepę i jarmuż wymieszać, posypać koperkiem lub szczypiorkiem i podawać.

Masa potrawy w gramach	430g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	61kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	130kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (215g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6,5 %	12,5%	7,5%	2,5%
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.

Jarmuż z pomidorami

Składniki:

300 g jarmużu

200 g pomidorów z puszki pelati

100 g cebuli

2 ząbki czosnku

sól

pieprz

słodka i ostra papryka

10 ml oleju

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. Cebulę pokroić w talarki, posolić i zeszklić na oleju, dodać pokrojony na plasterki czosnek i pomidory, gotować 3 minuty mieszając, doprawić pieprzem i papryką, dodać jarmuż i gotować kolejnych kilka minut.

Masa potrawy w gramach	620g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	45kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	139kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (310g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7 %	8,5%	10%	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.

Fasola z jarmużem

Składniki:

300 g fasoli piękny Jaś

500 g jarmużu

3 ząbki czosnku

30 g masła

sól

pieprz biały

kolendra

Fasolę zalać zimną wodą na 12 godzin, następnie opłukać, zalać zimną wodą i ugotować. 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. W dużym garnku rozpuścić masło z posiekanym czosnkiem, dodać jarmuż, przyprawić solą, kolendrą i pieprzem, dusić 5 minut mieszając, następnie dodać gorącą fasolę i wymieszać, dusić kilka chwil.

Masa potrawy w gramach	1545g
Ilość porcji	6
Ilość osób	6
Wartość odżywcza 100g w kcal	82kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	210kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (258g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10,5%	7,5%	25%	13%
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.

Jarmuż z musztardowym sosem

Składniki:

300 g jarmużu

5 g musztardy ziarnistej

1 ząbek czosnku

15 ml octu winnego białego

20 ml oleju

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. Musztardę wymieszać z octem, startym czosnkiem i olejem, sosem połączyć jarmuż i wymieszać.

Masa potrawy w gramach	345g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	82kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	282kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (345g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
14 %	31%	12%	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.

Salatka z jarmużu z sosem musztardowym

Składniki:

300 g jarmużu

150 g kwaśnych jabłek

100 g zielonego groszku z puszki

5 g musztardy rosyjskiej

1 ząbek czosnku

20 ml octu jabłkowego

20 ml oleju

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. Musztardę wymieszać z octem, startym czosnkiem i olejem. Jabłka pokroić na cienkie plasterki. Jarmuż wymieszać z jabłkami i groszkiem, polać sosem i podawać.

Masa potrawy w gramach	600g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	73kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	219kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (300g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11%	15,5%	12%	7,5%
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.

Fasola z czosnkiem i ziołami

Składniki:

300 g białej fasoli z puszki lub ugotowanej

2 ząbki czosnku

tymianek

rozmaryn

20 ml oliwy z oliwek

30 ml soku z cytryny

sól

pieprz

Sok z cytryny wymieszać z oliwą i startym czosnkiem. Zioła posiekać. Fasolę wymieszać z sosem i ziołami, doprawić solą i pieprzem, wymieszać i odstawić na minimum 30 minut.

Masa potrawy w gramach	360g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (180g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11%	16,5%	17,5%	9,5%
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.

Salatka z buraków ze śliwkami

Składniki:

250 g buraków ugotowanych lub upieczonych w całości

150 g śliwek węgerek

25 ml octu jabłkowego

8 g cukru

pieprz

10 ml oleju

Śliwki wypestkować i dość drobno pokroić. Ocet wymieszać z cukrem, dodać do śliwek, wymieszać i odstawić na 20 minut. Buraki obrać, pokroić na kawałki, wymieszać ze śliwkami, doprawić pieprzem i olejem.

Masa potrawy w gramach	443g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	68kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	152kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (222g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7,5 %	8%	5%	7,5%
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

