

EKO-FOOD

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

Zielone warzywa z sezamem

Składniki:

300 g brokoła

200 g zielonej fasolki szparagowej

150 g zielonego groszku (świeżego lub mrożonego)

30 ml oleju słonecznikowego

10 ml oleju sezamowego

20 g sezamu

15 ml jasnego sosu sojowego

sól

Sezam uprażyć na suchej patelni. Kwiat brokoła podzielić na mniejsze części, łodygę obrać i pokroić w słupki. Od fasolki szparagowej odciąć końce i każdą fasolkę przekroić wzdłuż na pół, lub użyć mrożonej fasolki. Na patelni rozgrzać olej słonecznikowy z olejem sezamowym, wrzucić warzywa, posolić i smażyć 3 minuty na dużym ogniu, następnie zmniejszyć płomień i smażyć jeszcze kilka chwil. Zdjąć z ognia, doprawić sosem sojowym, wsypać sezam i wymieszać. Podawać z ryżem, makaronem ryżowym lub kaszą jaglaną.

Masa potrawy w gramach	725g
Ilość sztuk	
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	111kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	278kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (250g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13%	27%	22%	4%
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.

Pikantne czerwone warzywa

Składniki:

200 g czerwonej papryki

1 papryczka chili

200 g marchewki

1 łyżeczka czerwonej słodkiej papryki

szczypta curry

sól

20 ml oleju

10 ml oleju sezamowego

Paprykę umyć, oczyścić z nasion i pokroić w cienkie, długie paski. Papryczkę chili pokroić na cienkie plasterki (jeżeli pozostawi się nasiona potrawa będzie bardzo pikantna). Marchewkę obrać i pokroić w słupki. Na patelni rozgrzać olej z olejem sezamowym, wrzucić marchewkę i smażyć 3 minuty, dodać curry, paprykę w proszku i sól, smażyć chwilę mieszając. Następnie dodać posiekaną słodką i pikantną paprykę, smażyć kolejne 4 minuty. Podawać z ryżem lub makaronem ryżowym.

Masa potrawy w gramach	460g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	84kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	193kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (230g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9,5%	22%	6%	3,5%
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.

Gulasz z papryki

Składniki:

600 g czerwonej papryki
300 g zielonej papryki
400 g cebuli
3 ząbki czosnku
pieprz czarny
2 liście laurowe
3 ziela angielskie
1 łyżka słodkiej papryki w proszku
ostra papryka
50 ml oleju
sól

Paprykę czerwoną i zieloną umyć i oczyścić z nasion. Pociąć wzdłuż na ćwiartki, a każdą ćwiartkę w poprzek na pół. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oleju, wrzucić paprykę i smażyć na dużym ogniu mieszając od czasu do czasu, papryka powinna się nieco przypalić. Zdjąć paprykę z patelni, dolać pozostały olej i podsmażyć cebulę pokrojoną w talarki. Do podsmażonej cebuli dodać paprykę, czosnek przeciśnięty przez praskę i przyprawy, wymieszać i dusić pod przykryciem na małym ogniu 10-15 minut.

Masa potrawy w gramach	1365g
Ilość porcji	4,5
Ilość osób	4
Wartość odżywcza 100g w kcal	64kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	191kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (300g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10 %	17%	8,5%	6%
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.

Gulasz warzywny

Składniki:

400 g papryki czerwonej
300 g cebuli
150 g marchewki
150 g selera
50 g pietruszki
300 g ziemniaków
3 ząbki czosnku
pieprz czarny
2 liście laurowe
3 ziela angielskie
1 łyżka słodkiej papryki w proszku
ostra papryka
50 ml oleju
sól

Paprykę czerwoną umyć i oczyścić z nasion. Pokroić na spore kawałki. Marchewkę, seler, pietruszkę i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać 3 łyżki oleju, wrzucić wszystkie warzywa poza cebulą, smażyć na dużym ogniu mieszając od czasu do czasu, gdy warzywa zarumienią się z wierzchu zdjąć je z patelni. Wlać na patelnię pozostały olej i podsmażyć dość grubo pokrojoną cebulę. Do podsmażonej cebuli dodać warzywa, czosnek przeciśnięty przez praskę i przyprawy, wymieszać i dusić pod przykryciem na małym ogniu 15-20 minut.

Masa potrawy w gramach	1415g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	75kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	225kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (300g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10 %	15%	9%	9%
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.

Orientalny gulasz warzywny

Składniki:

400 g papryki czerwonej
300 g cebuli
150 g marchewki
150 g selera
50 g pietruszki
300 g ziemniaków
150 g zielonego groszku
4 ząbki czosnku
pieprz czarny i biały
2 liście laurowe
3 ziele angielskie
1 łyżka słodkiej papryki w proszku
ostra papryka
0,5 łyżeczki curry
1 łyżeczka kminu rzymskiego
50 ml oleju
sól

Paprykę czerwoną umyć i oczyścić z nasion. Pokroić na spore kawałki. Marchewkę, seler, pietruszkę i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Patelnię rozgrzać, uprażyć na niej paprykę w proszku, liście laurowe, ziele angielskie i kmin rzymski, dolać 3 łyżki oleju i podsmażyć na nim cebulę, usmażoną zdjąć z patelni. Wlać na patelnię pozostały olej i podsmażyć wrzucić wszystkie warzywa (poza cebulą), smażyć na dużym ogniu mieszając od czasu do czasu, gdy warzywa zarumienią się z wierzchu dodać cebulę, czosnek przeciśnięty przez praskę i pozostałe przyprawy, wymieszać i dusić pod przykryciem na małym ogniu 15-20 minut.

Masa potrawy w gramach	1570g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	74kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	221kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (300g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11,5 %	15,5%	12%	10%
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.

Orientalna marchewka z groszkiem

Składniki:

300 g marchewki

200 g groszku zielonego

20 ml oleju

sól

curry

kmin rzymski

ostra papryka

słodka papryka

Marchewkę obrać i pokroić w słupki. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć marchewkę na dużym ogniu, po 3 minutach zmniejszyć płomień, dodać przyprawy i groszek. Dusić na małym ogniu 5-10 minut.

Masa potrawy w gramach	520g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	72kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	187kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (260g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9,5 %	15,5%	13,3%	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

EKO-FOOD

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

Przystawka z zapiekanych pomidorków koktajlowych

Składniki

300 g pomidorków koktajlowych

3 ząbki czosnku

sól gruboziarnista

20 ml oleju

1 łyżeczka bazylii

Pomidorki koktajlowe pokroić na ćwiartki i ułożyć w natłuszczonym naczyniu żaroodpornym. Pomidorki posolić, posypać plasterkami czosnku, bazylią i skropić oliwą. Zapiekać pod grillem lub w gorącym piekarniku ok. 20 minut.

Masa potrawy w gramach	335g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	78kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	133kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (170g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6,5%	15%	4%	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.

Fasola zapiekana ze szpinakiem

Składniki:

250 g fasoli piękny Jaś

500 g szpinaku mrożonego

200 g cebuli

50 g masła

5 ząbków czosnku

sól

pieprz biały

tłuszcz i bułka tarta do formy

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 20 g masła z dodatkiem soli. Usmażoną cebulę przełożyć do miski. Na patelni rozgrzać masło, dodać starty czosnek i szpinak, posolić i smażyć, aż szpinak straci jędrność. Przesmażony szpinak wymieszać z cebulą i fasolą, doprawić solą i pieprzem. Naczynie żaroodporne natłuścić, wysypać bułką tartą i włożyć do niego fasolę. Zapiekać 30 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	1775g
Ilość porcji	7
Ilość osób	7
Wartość odżywcza 100g w kcal	75kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	187kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (250g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9 %	10%	20%	8%
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 sezamowa do sushi

Składniki:

250 g marchewki

1 cm korzenia imbiru

10 ml sosu sojowego

10 g sezamu

5 ml oleju sezamowego

5 ml oleju

sól

Sezam uprażyć na suchej patelni. Imbir zetrzeć.

Marchewki obrać i pokroić wzdłuż na ćwiartki. Do garnka wlać wodę, lekko osolić, dodać marchewkę i doprowadzić do wrzenia, gotować jeszcze 1-2 minuty i odcedzić.

Na patelni rozgrzać olej i olej sezamowy, dodać imbir, sos sojowy i marchewkę, smażyć 3-4 minuty mieszając od czasu do czasu. Zdjąć z ognia i wymieszać z sezamem.

Masa potrawy w gramach	285g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	76kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	217kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (285g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11%	22%	11%	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.

Pikantna marchewka

Składniki:

350 g marchewki

6 g pasty z papryczek chili

3 ząbki czosnku

świeża kolendra

15 ml oleju

Marchewkę obrać, przekroić w poprzek na pół, a następnie każdy kawałek pokroić wzdłuż na ćwiartki. Czosnek pokroić na plasterki. Kolendrę posiekać. Marchewkę włożyć do garnka, zalać zimną wodą, lekko osolić i doprowadzić do wrzenia, gotować jeszcze 2-3 minuty a następnie odcedzić. Na patelnię wlać olej, dodać czosnek i pastę z papryki, gdy zacznie skwierczeć dodać marchewkę i smażyć ok. 2 minuty często mieszając. Podawać gorącą, posypaną kolendrą.

Masa potrawy w gramach	386g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	76kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	147kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (193g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7,5%	15%	4,5%	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.

Pieczarki na maśle

Składniki:

300 g pieczarek

30 g masła

5 ml oleju

sól

pieprz czarny

Pieczarki oczyścić i przekroić na pół. Na patelni rozgrzać masło z dodatkiem oleju, wrzucić pieczarki i smażyć je na średnim ogniu, doprawić solą i pieprzem. Do smażenia powinno się użyć dość dużej patelni, żeby pieczarki nie straciły jędrności i podsmażyły się na złoty kolor, a nie dusiły.

Masa potrawy w gramach	335g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	94kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	158kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (168g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8 %	22%	8,5%	0,5%
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.

Marchewka w miodzie z imbirem

Składniki:

200 g marchewki

30 g miodu

15 g imbiru świeżego

5 g masła

5 ml oleju

Marchewki obrać, przekroić na pół, a każdą połówkę przekroić wzdłuż na ćwiartki. Na patelni rozgrzać olej z masłem, dodać marchewkę i starty imbir, smażyć na małym ogniu 3-4 minuty, następnie dodać miód i mieszać aż miód się rozpuści i dokładnie pokryje marchewki.

Masa potrawy w gramach	255g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	93kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	119kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (128g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6 %	6,5%	2,5%	6,5%
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.

Grillowane pieczarki

Składniki:

500 g pieczarek

3 ząbki czosnku

1 łyżeczka tymianku

20 ml octu balsamicznego

20 ml oleju

Czosnek przecisnąć przez prasę, tymianek posiekać i wymieszać z octem i oliwą. W marynacie obtoczyć pieczarki i odstawić na minimum 2 godziny (mieszać co pół godziny). Zamarynowane pieczarki upiec na grillu.

Masa potrawy w gramach	555g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	51kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	57kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (111g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
3 %	6%	6%	0,5%
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.

Boczniaki w sosie pomidorowym

Składniki:

300 g boczniaków

300 g pomidorów z puszki

100 g cebuli

1 ząbek czosnku

sól

pieprz

20 ml oleju

Boczniaki pokroić na paski. Cebulę drobno pokroić i zeszklić na oleju, zwiększyć płomień i dodać pokrojone grzyby, doprawić solą i pieprzem, smażyć 2 minuty, następnie dodać pomidory i czosnek, dusić kilka minut, przed podaniem ponownie doprawić solą i pieprzem.

Masa potrawy w gramach	725g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	53kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	191kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (363g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9,5 %	15%	12,5%	6,5%
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 do pieczywa z pieczonego czosnku

Składniki:

200 g czosnku (4 główki)

50 ml oliwy z oliwek

1 łyżeczka soli gruboziarnistej

pieprz czarny świeżo mielony

Główki czosnku upiec w piekarniku, ok. 60 minut w 180st.C. Czosnek powinien być pieczony, aż będzie miękki. Ostudzony czosnek wycisnąć z łupinek, utrzeć z solą, pieprzem i oliwą. Pasta jest doskonałym dodatkiem do pieczywa, ziemniaków i innych warzyw.

Masa potrawy w gramach	250g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	297kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	148kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7,5 %	14,5%	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 do pieczywa z pieczonego czosnku i rzeżuchy

Składniki:

200 g czosnku (4 główki)

30 g rzeżuchy

50 ml oliwy z oliwek

1 łyżeczka soli gruboziarnistej

Główki czosnku upiec w piekarniku, ok. 60 minut w 180st.C. Czosnek powinien być pieczony, aż będzie miękki. Ostudzony czosnek wycisnąć z łupinek, utrzeć z solą, posiekaną rzeżuchą i oliwą. Pasta jest doskonałym dodatkiem do pieczywa, ziemniaków i innych warzyw.

Masa potrawy w gramach	280g
Ilość porcji	5,5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	271kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	135kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7 %	13%	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.

Pikantna pasta do pieczywa z pieczonego czosnku

Składniki:

200 g czosnku (4 główki)

50 ml oliwy z oliwek

5 g pasty z ostrej papryki

1 łyżeczka soli gruboziarnistej

Główki czosnku upiec w piekarniku, ok. 60 minut w 180st.C. Czosnek powinien być pieczony, aż będzie miękki. Ostudzony czosnek wycisnąć z łupinek, utrzeć z solą, pastą z papryki i oliwą. Pasta jest doskonałym dodatkiem do pieczywa, ziemniaków i innych warzyw.

Masa potrawy w gramach	255g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	293kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	146kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (51g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7,5%	14,5%	5%	4,5%
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.

Jarmuż smażony na maśle

Składniki:

300 g jarmużu
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. Czosnek pokroić na plasterki, na patelni rozpuścić masło z czosnkiem, dodać pokrojony jarmuż, doprawić solą i pieprzem. Dusić 5 minut mieszając.

Masa potrawy w gramach	325g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	76kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	124kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (163g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6 %	12,5%	6%	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.

Szpinak ze smażonymi pomidorami

Składniki:

200 g szpinaku

150 g pomidorków koktajlowych

sól

pieprz

ocet balsamiczny

10 ml oleju

Szpinak umyć w zimnej wodzie, osuszyć, odciąć łodyżki i porwać na mniejsze kawałki. Pomidorki koktajlowe pokroić na połówki, szybko podsmażyć na mocno rozgrzanej patelni, dodać ocet balsamiczny i wymieszać. Na patelni rozgrzać olej z czosnkiem pokrojonym w plasterki, dodać szpinak, doprawić solą i pieprzem, smażyć kilkadziesiąt sekund, następnie dodać gorące pomidorki koktajlowe, wymieszać, przełożyć do miski, doprawić solą, pieprzem i wymieszać.

Masa potrawy w gramach	360g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	62kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	222kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (360g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11%	23%	31%	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.

Salata rzymska ze smażonymi pomidorami

Składniki:

200 g sałaty rzymskiej

150 g pomidorków koktajlowych

sól

pieprz

ocet balsamiczny

10 ml oleju

Salatę umyć w zimnej wodzie, osuszyć i porwać na mniejsze kawałki. Pomidorki koktajlowe pokroić na połówki, szybko podsmażyć na mocno rozgrzanej patelni, dodać ocet balsamiczny i wymieszać. Na patelni rozgrzać olej z czosnkiem pokrojonym w plasterki, dodać sałatę, doprawić solą i pieprzem, smażyć kilkadziesiąt sekund, następnie dodać gorące pomidorki koktajlowe, wymieszać, przełożyć do miski, doprawić solą, pieprzem i wymieszać.

Masa potrawy w gramach	360g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	62kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	222kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (360g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11%	23%	23%	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.

Smażone rydze

Składniki:

200 g rydzów

20 g masła

sól

Rydze oczyścić suchą ściereczką. Na patelni rozpuścić masło, osolić, ułożyć rydze, smażyć.

Rydze są gotowe, gdy puszczą sok i po przecięciu nie są czerwone.

Masa potrawy w gramach	220g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	99kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	217kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (217g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10%	24%	22%	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.

Pieczona papryka w oleju

Składniki:

1 kg mięsistej czerwonej papryki

350 ml oleju

Paprykę umyć, pokroić wzdłuż na ćwiartki, oczyścić z pestek. Ćwiartki papryki natrzeć olejem i ułożyć na blasze wyłożonej folią aluminiową. Paprykę wstawić do piekarnika nagrzanego do 220st.C. Piec, aż papryka zmięknie i zarumieni się, może się nawet delikatnie przypalić. Upieczoną paprykę ostudzić, zdjąć skórkę, ułożyć w szklanym naczyniu i zalać olejem.

Masa potrawy w gramach	1350g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	253kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	683kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (270g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
34,5%	101%	7%	3%
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.

Pieczona papryka w oleju z ziołami

Składniki:

1 kg mięsistej czerwonej papryki
350 ml oleju
gałązka tymianku
gałązka rozmarynu
1 papryczka chili
4 ząbki czosnku

Paprykę umyć, pokroić wzdłuż na ćwiartki, oczyścić z pestek. Ćwiartki papryki natrzeć olejem i ułożyć na blasze wyłożonej folią aluminiową. Paprykę wstawić do piekarnika nagrzanego do 220st.C. Piec, aż papryka zmięknie i zarumieni się, może się nawet delikatnie przypalić. Upieczoną paprykę ostudzić, zdjąć skórkę, ułożyć w szklanym naczyniu wraz z tymiankiem, rozmarynem, czosnkiem i chili, zalać olejem.

Masa potrawy w gramach	1430g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	241kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	690kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (286g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
35 %	101%	7,5%	3,5%
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.

Pieczona papryka w marynacie

Składniki:

1 kg mięsistej czerwonej papryki

100 ml oleju

50 ml octu balsamicznego

czarny pieprz w ziarnach

Paprykę umyć, pokroić wzdłuż na ćwiartki, oczyścić z pestek. Ćwiartki papryki natrzeć olejem i ułożyć na blasze wyłożonej folią aluminiową. Paprykę wstawić do piekarnika nagrzanego do 220st.C. Piec, aż papryka zmięknie i zarumieni się, może się nawet delikatnie przypalić. Olej wymieszać z octem balsamicznym, dodać utłuczony w młynku pieprz, wymieszać. Upieczoną paprykę ostudzić, zdjąć skórę, ułożyć w szklanym naczyniu i zalać marynatą, wymieszać, tak, aby paprykę obtoczył w marynacie.

Masa potrawy w gramach	1150g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	105kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	242kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (230g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12%	30%	7%	3%
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.

Zapiekanka z pieczoną papryką i fasolą

Składniki:

400 g białej fasoli z puszki

750 g ziemniaków

750 g papryki

30 ml oleju

3 ząbki czosnku

sól

pieprz

Paprykę umyć, pokroić wzdłuż na ćwiartki, oczyścić z pestek. Ćwiartki papryki natrzeć olejem i ułożyć na blasze wyłożonej folią aluminiową. Paprykę wstawić do piekarnika nagrzanego do 220st.C. Piec, aż papryka zmięknie i zarumieni się, może się nawet delikatnie przypalić. Upieczoną paprykę ostudzić i obrać ze skórki. Naczynie żaroodporne natłuścić. Oliwę wymieszać ze startym czosnkiem. Ziemniaki ugotować w mundurkach, ostudzić, obrać i pokroić na plasterki, połową ziemniaków wyłożyć dno naczynia żaroodpornego. Na ziemniakach ułożyć fasolę, następnie paprykę, połączyć oliwą z czosnkiem, przykryć pozostałymi ziemniakami. Połączyć oliwą z czosnkiem. Każdą warstwę doprawić solą i pieprzem. Przykryć. Zapiekać ok. 40 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	1945g
Ilość porcji	6
Ilość osób	6
Wartość odżywcza 100g w kcal	74kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	240kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (324g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12 %	9%	17%	14%
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

