

## EKO-FOOD

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

### **Kalafior w curry**

Składniki:

500 g kalafiora

150 g zielonego groszku

1 łyżeczka curry

biały pieprz

sól

30 ml oleju

Kalafior podzielić na małe różyczki, łodygę pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej, dodać kalafior smażyć chwilę, a następnie zmniejszyć płomień i dusić pod przykryciem do 10 minut. Kalafior doprawić, dodać groszek i smażyć ok. 3 minut mieszając.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	680g
<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>	150kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (225g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
8 %	15%	12%	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.*

### Jarmuż z kalafiolem

Składniki:

300 g jarmużu  
300 g kalafiora  
2 ząbki czosnku  
sól  
30 g bułki tartej  
30 ml oleju

Bułkę tartą zrumienić na 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. Kalafiora podzielić na mniejsze różyczki i gotować kilka minut na parze. Na patelni rozgrzać olej ze startym czosnkiem, dodać jarmuż i kalafior, doprawić solą, podsmażyć, następnie posypać bułką tartą i wymieszać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	670g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	80kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	269kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (335g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13,5 %	23%	15,5%	8%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

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

### Zupa kalafiorowa z jarmużem

Składniki:

300 g jarmużu  
300 g kalafiora  
100 g pora  
100 g selera  
200 g ziemniaków  
2 ząbki czosnku  
sól  
pieprz  
liście laurowe  
ziele angielskie  
20 ml oleju  
koperek

Jarmuż oczyścić z grubszych nerwów i pokroić. Kalafiora pokroić na kawałki. Ziemniaki i selera obrać i pokroić w kostkę. Pora drobno pokroić i zeszklić w garnku na oleju, dodać starty czosnek, ziemniaki, kalafiora, nać selera i przyprawy, następnie zalać gorącą wodą i gotować na małym ogniu ok. 10 minut, następnie dodać jarmuż i gotować kolejnych 10 minut. Przed podaniem ponownie doprawić i posypać koperkiem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2530g
<b>Ilość porcji</b>	7
<b>Ilość osób</b>	7
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	23kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	82kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (361g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
4 %	4,5%	5%	4%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

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

### Zupa krem z kalafiora z jarmużem

Składniki:

1 l bulionu warzywnego  
300 g jarmużu  
300 g kalafiora  
100 g cebuli  
200 g ziemniaków  
2 ząbki czosnku  
2-3 gałązki naci selera  
gałka muskatołowa  
sól  
pieprz  
liście laurowe  
ziele angielskie  
20 ml oleju  
koperek

Jarmuż oczyścić z grubszych nerwów i pokroić. Kalafiora pokroić na kawałki. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Cebulę drobno pokroić i zeszklić w garnku na oleju, dodać starty czosnek, ziemniaki, kalafiora i przyprawy, następnie zalać gorącym bulionem i gotować na małym ogniu ok. 10 minut, następnie wyjąć liście laurowe i ziele angielskie, zmiksować, dodać jarmuż, naci selera i gotować kolejnych 10 minut. Przed podaniem ponownie doprawić i posypać koperkiem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1930g
<b>Ilość porcji</b>	6
<b>Ilość osób</b>	6
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	31kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	100kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (322g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5 %	6%	7%	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.*

### **Kalafior z kaparami**

Składniki:

500 g kalafiora

10 g kaparów

30 ml soku z cytryny

20 ml oliwy

sól

pieprz

gałka muskatołowa

Kalafiora podzielić na małe różyczki i gotować kilka minut na parze, kalafior powinien pozostać jędrny. Sok z cytryny wymieszać z oliwą. Kalafiora wymieszać z sosem, solą, pieprzem, gałką muskatołową i kaparami. Podawać jako zimną przekąską.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	570g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	51kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	144kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (285g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
7 %	14,5%	10,5%	3%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

