

## EKO-FOOD

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

### Dynia z makaronem sojowym

Składniki:

30 g makaronu sojowego

150 g dyni

50 g kiełków słonecznika

10 g sezamu

10 ml jasnego sosu sojowego

15 ml oleju słonecznikowego

5 ml oleju sezamowego

sól

Sezam uprażyć na suchej patelni. Dynię obrać i pokroić w słupki. Dynię wymieszać z kiełkami słonecznika, sezamem, doprawić sosem sojowym, olejem i olejem sezamowym, wymieszać. Makaron zalać wrzącą wodą, gdy spęcznieje odcedzić. Gorący makaron wymieszać z dynią i ewentualnie doprawią solą.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	330g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	128kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	422kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (330g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
21 %	37%	14%	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.*

### Ciasto dyniowe z imbirem

Składniki:

- 170 g mąki
- 250 g miąższu dyni startego na tarce
- 200 g brązowego cukru
- 80 g miękkiego masła
- 150 g orzechów laskowych
- 3 cm korzenia imbiru (startego)
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczki sody
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki przyprawy do pierników

Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia, sodą, cynamonem i przyprawą do pierników. Do masła dodać cukier i utrzeć na puszystą masę, następnie dodać żółtka miksować jeszcze 2-3 minuty. Następnie dodać dynię i starty imbir, wymieszać. Dodać mąkę z przyprawami oraz orzechy laskowe. Białka ubić na sztywną pianę, połączyć ją delikatnie z ciastem. Ciasto wlać do blachy wyłożonej pergaminem. Piec ok.30 minut w 180st.C.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	860g
<b>Ilość porcji</b>	8
<b>Ilość osób</b>	8
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	374kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	411kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (110g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
21 %	32%	15%	17%
<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.*

### **Korzenny mus z dyni**

Składniki:

2 kg miąższu dyni

300 g kwaśnych jabłek

sok z 1 cytryny

150 g cukru

przyprawa do piearnika

imbir

cynamon

goździki

Jabłka obrać, pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne, a następnie zetrzeć na tarce na plasterki. Dynię pokroić w kostkę. Jabłka i dynię włożyć do garnka, korzenie, sok z cytryny i cukier, gotować na małym ogniu mieszając. Gdy dynia zmięknie zmiksować i gotować kolejne 10 minut na małym ogniu. Podawać jako dodatek do placków.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2520g
<b>Ilość porcji</b>	25
<b>Ilość osób</b>	25
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	52kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	52kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
2,5 %	0%	2%	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.*

### Mus owocowy z dynią

Składniki:

1,5 kg miąższu dyni  
300 g kwaśnych jabłek  
150 g banana  
100 g czarnych porzeczek  
sok z połowy cytryny  
100 g cukru lub miód  
imbir  
cynamon

Jabłka obrać, pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne, a następnie zetrzeć na tarce na plasterki. Dynię i banana pokroić w kostkę. Jabłka, banana, porzeczek i dynię włożyć do garnka, dodać sok z cytryny, cukier, cynamon i imbir gotować na małym ogniu mieszając. Gdy dynia zmięknie zmiksować i gotować kolejne 10 minut na małym ogniu. Podawać jako dodatek do placków, ciast i innych deserów.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2200g
<b>Ilość porcji</b>	22
<b>Ilość osób</b>	22
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	49kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	49kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
2,5%	0,5%	2%	4,5%
<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.*

### Mus z dyni z suszonymi owocami

Składniki:

1,5 kg mięszu dyni  
300 g kwaśnych jabłek  
sok z połowy cytryny  
100 g cukru lub miód  
imbir  
cynamon  
50 g rodzynek  
50 g suszonych śliwek  
50 g suszonych moreli  
50 g suszonej żurawiny  
25 g suszonych bananów

Jabłka obrać, pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne, a następnie zetrzeć na tarce na plasterki. Dynię pokroić w kostkę. Jabłka i dynię włożyć do garnka, dodać sok z cytryny, cukier, cynamon i imbir gotować na małym ogniu mieszając. Gdy dynia zmięknie zmiksować, dodać pokrojone suszone owoce i gotować kolejne 10 minut na małym ogniu. Podawać jako dodatek do placków, ciast i innych deserów.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2160g
<b>Ilość porcji</b>	21,5
<b>Ilość osób</b>	21
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	72kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	72kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
3,5 %	0,5%	2,5%	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.*

### Kisiel z dyni

Składniki:

400 g dyni

500 ml mleka

50 g mąki ziemniaczanej

80 g cukru

Sól

Dynię zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Mleko zagotować z cukrem i solą, dodać mąkę wymieszaną z odrobiną zimnego mleka, zagotować mieszając, następnie dodać dynię wymieszać i odstawić na kilka minut. Następnie rozlać do salatek i ostudzić.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1030g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	81kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	208kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (258g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10,5%	4%	10,5%	16%
<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)