

EKO-FOOD

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

Zupa z zielonego ogórka

Składniki:

250 g ogórka

1 l bulionu warzywnego

150 g cebuli

1 ząbek czosnku

50 g serka topionego

sól

pieprz biały

ziele angielskie

liście laurowe

10 g masła

Ogórka umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokroić i zeszklić na roztopionym w garnku maśle, dodać ogórka, pieprz, sól, ziele angielskie, liście laurowe, starty czosnek i dusić kilka minut. Do warzyw wlać gorący bulion, gotować 10 minut, następnie wyjąć ziele angielskie i liście laurowe a zupę zmiksować. Serek rozpuścić w małej ilości gorącej zupy i wlać do garnka, ponownie doprawić i podawać np. z pieczywem czosnkowym.

Masa potrawy w gramach	1465g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	27kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	79kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (293g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
4%	7%	4,5%	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.

Zupa krem z zielonego ogórka

Składniki:

1 l bulionu warzywnego

250 g ogórka

150 g ziemniaków

100 g cebuli

1 ząbek czosnku

50 g serka topionego

sól

pieprz biały

ziele angielskie

liście laurowe

10 g masła

koperek

Ogórka umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokroić i zeszklić na roztopionym w garnku maśle, dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i ogórka, pieprz, sól, ziele angielskie, liście laurowe, starty czosnek i dusić kilka minut. Do warzyw wlać gorący bulion, gotować 10 minut, następnie wyjąć ziele angielskie i liście laurowe a zupę zmiksować. Serek rozpuścić w małej ilości gorącej zupy i wlać do garnka, ponownie doprawić, posypać koperkiem i podawać.

Masa potrawy w gramach	1565g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	32kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	99kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (313g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5 %	7%	6%	3,5%
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.

Zasmażane ziemniaki z ogórkami kiszonymi

Składniki:

750 g ziemniaków

100 g kiszonych ogórków

150 g cebuli

2 ząbki czosnku

3 liście laurowe

3 ziela angielskie

30 ml oleju

sól

pieprz

Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Ogórki pokroić w kostkę. Czosnek pokroić na plasterki. Na patelni rozgrzać olej, zeszklić na min cebulę, dodać ziemniaki i wszystkie przyprawy. Smażyć mieszając od czasu do czasu. Po ok. kilku minutach (gdy ziemniaki będą podsmażone) dodać ogórki, smażyć kolejnych kilkanaście minut, aż ziemniaki będą miękkie w środku.

Masa potrawy w gramach	1040g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	91kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	317kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (347g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
16%	15%	12%	18%
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.

Napój z soku pomidorowego z ogórkami kiszonymi

Składniki:

120 g kiszonych ogórków
150 ml wody z kiszonych ogórków
100 ml wody
400 g przecieru pomidorowego
10 ml oliwy z oliwek
pieprz

Wodę z kiszonych ogórków zmiksować z przecierem pomidorowym i oliwą. Ogórki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Wszystkie składniki wymieszać i doprawić pieprzem.

Masa potrawy w gramach	780g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	26kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	67kcal

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

Napój z maślanki i ogórków

Składniki:

200 ml maślanki

75 ml soku z buraków

50 g kiszonych ogórków

koperek

Ogórki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, wymieszać z maślanką i sokiem z buraków, dodać drobno posiekany koperek. Podawać schłodzony.

Masa potrawy w gramach	325g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	51kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	166kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (325g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8%	6%	12%	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