

## EKO-FOOD

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

### Zasmażna kasza gryczana i twarogiem

Składniki:

30 g kaszy gryczanej ( 90 g ugotowanej)

100 g cebuli

75 g twarogu

sól

pieprz

50 ml kwaśnej śmietany

10 g masła

Kaszę ugotować do miękkości. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na maśle, pod koniec smażenia wymieszać z kaszą i doprawić solą i pieprzem. Patelnię zdjąć z ognia, wkruszyć twaróg i wlać śmietanę, wymieszać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	325g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	199kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	648kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (325g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
32 %	55%	82%	13%
<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.*

### Nachos zapiekane z papryką i serem

Składniki:

200 g nachos

150 g czerwonej papryki

100 g cebuli

5 ostrych papryczek konserwowych

1 ząbek czosnku

10 ml oleju

150 g żółtego sera

Paprykę i drobno posiekać. Na patelni rozgrzać olej. Na oleju podsmażyć startą na tarce cebulę, dodać paprykę i smażyć na dużym ogniu, cały czas mieszając. Zdjąć z ognia, dodać starty czosnek i posiekane papryczki konserwowe. Nachos wsypać do naczynia żaroodpornego, dodać podsmażoną paprykę i posypać startym serem. Zapiekać 5-10 minut w gorącym piekarniku.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	630g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	270kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	566kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (210g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
28%	46%	38%	18%
<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.*

### **Salatka z brązowego ryżu z jabłkiem i żurawiną**

Składniki:

125 g ugotowanego, brązowego ryżu  
150 g jabłka  
30 g suszonej żurawiny  
sok z cytryny  
50 ml jogurtu greckiego  
5 g masła

Jabłko obrać i pokroić w kostkę. W rondlu rozpuścić masło, dodać jabłko i żurawinę, dusić owoce kilka minut, doprawić sokiem z cytryny. Podawać z gorącym ryżem i jogurtem greckim.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	365g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	178kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	649kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (365g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
32 %	12%	25%	52%
<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.*

### **Brązowy ryż ze śliwkami**

Składniki:

125 g ugotowanego, brązowego ryżu

200 g śliwek

sok z cytryny

cynamon

ewentualnie cukier

50 ml jogurtu greckiego

5 g masła

Śliwki wypestkować i pokroić. W rondlu rozpuścić masło, dodać śliwki i cynamon, dusić owoce kilka minut, doprawić sokiem z cytryny i cukrem. Podawać z gorącym ryżem i jogurtem greckim.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	385g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	154kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	591kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (385g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
30%	12%	27%	46%
<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.*

### Ziemniaki z pomidorkami koktajlowymi i mozzarellą

Składniki:

250 g ziemniaków ugotowanych

100 g pomidorów koktajlowych (ok. 5 szt.)

100 g mozzarelli

sól

pieprz

5 g masła

5 ml oleju

Ziemniaki pokroić na plastry i podsmażyć na oleju z dwóch stron. Pomidory pokroić na ćwiartki. Ser pokroić. Na patelni rozgrzać olej z masłem, ułożyć pomidorki miąższem do dołu, podsmażyć chwilę, położyć na podsmażonych ziemniakach, podawać z mozzarellą.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	460g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	135kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	622kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (460g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
31%	45%	63%	20%
<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.*

### Salatka z burakami

Składniki:

300 g buraków

300 g ziemniaków

150 g białej części pora

200 g majonezu wegańskiego

sól

pieprz

Ziemniaki i buraki ugotować w mundurkach lub na parze. Ostudzone ziemniaki i buraki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Por drobno posiekać, następnie zalać na 2 minuty osolonym wrzątkiem i odcedzić. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Salatkę przykryć i wstawić do lodówki na minimum godzinę.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	950g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	240kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	1144kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (475g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
57 %	130%	53%	18%
<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 ryżowe z masą karmelową i kremem budyniowym**

Składniki na ciasto:

350 g kleiku ryżowego

300 g masła

200 g cukru

75 g kwaśnej śmietany

1 łyżeczka proszku do pieczenia

5 g cukru waniliowego

¼ łyżeczki soli

Wymieszać suche składniki w dużej misce ( kleik, cukier, cukier waniliowy, sól, proszek do pieczenia, następnie dodać pokrojone w kostkę miękkie masło i śmietanę. Składniki wymieszać, tak, aby połączyły się ze sobą. Masą wylepić dno formy wyłożonej papierem do pieczenia, ciasto powinno mieć wysokość ok. 1,5cm. Piec ok. 30 minut w 180st.C.

Składniki na masę:

1 puszka mleka skondensowanego słodzonego

Puszkę włożyć do dużego garnka i zalać wodą, tak, aby puszka była zalana. Puszczkę mleka gotować ok. 1,5-2 godzin, uzupełniając odparowaną wodę w trakcie gotowania (puszka musi być cały czas zakryta wodą). Po upływie 1,5 godziny garnek zdjąć z ognia i odstawić do wystygnięcia. Ostudzoną puszkę otworzyć, jeżeli masa jest zbyt gęsta można wymieszać ją z kilkoma 3-4 łyżkami ciepłego mleka. Masą posmarować ostudzone ciasto.

Składniki na krem:

2 budynie śmietankowe słodzone

50 g cukru

500 ml mleka

250 g masła miękkiego

100 g płatków migdałowych

Obydwa budynie rozmieszać 250ml mleka, pozostałe 250 ml mleka zagotować z cukrem, następnie wlać budynie i zagotować mieszając. Budyń odstawić do wystygnięcia.

Masło utrzeć mikserem, dodawać po łyżce ostudzonego budyniu i zmiksować na puszysty krem. Kremem posmarować ciasto. Wierz posypać płatkami migdałowymi.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1950g
<b>Ilość porcji</b>	15
<b>Ilość osób</b>	15
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	458kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	595kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (130g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
30 %	54%	16%	19%
<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.*

### Nachos z pikantną papryką

Składniki:

200 g nachos

300 g czerwonej papryki

300 g zielonej papryki

15 g pikantnej marynowanej papryki

1 łyżeczka zielonego pieprzu z zalewy

sól

10 ml oleju

Papryki oczyścić z pestek, pokroić na ćwiartki, posolić, posmarować olejem, ułożyć na folii aluminiowej i upiec w piekarniku do miękkości, następnie obrać ze skórki i pokroić na paski. Pikantne papryczki drobno posiekać. Nachos wsypać do naczynia żaroodpornego, ułożyć na nich paprykę słodką i ostrą, posypać ziarnami pieprzu i wstawić na 3 minuty do gorącego piekarnika (180st.C), natychmiast podawać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	830g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	149kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	617kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (415g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
31%	41,5%	22%	29,5%
<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.*

### Makaron w sosie śmietanowym z boczniakami

Składniki:

250 g makaronu razowego

150 g cebuli

300 g boczniaków

200 ml śmietany kremówki

25 g startego parmezanu

1 ząbek czosnku

sól

pieprz

10ml oleju

Makaron ugotować al dente. Boczniaki pokroić na paseczki, podsmażyć na oleju. Cebulę drobno pokroić i zeszklić na oleju, pod koniec smażenia doprawić solą pieprzem i posiekanym czosnkiem, wlać śmietanę i mieszając doprowadzić do wrzenia. Do zagotowanego sosu dodać makaron i boczniaki, wymieszać i podawać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1390g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	125kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	580kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (463g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
29 %	40%	39%	23%
<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.*

### Makaron z orzechami i suszonymi śliwkami

Składniki:

300 g makaronu np. kokardki

30 g orzechów włoskich

20 g sera z niebieską pleśnią

50 g suszonych śliwek

2 ząbki czosnku

20 ml oliwy z oliwek

sól

czarny pieprz

Makaron ugotować al dente. Czosnek i śliwki pokroić na plasterki. Orzechy posiekać. Na patelnię wlać oliwę, dodać czosnek, delikatnie poddusić, dodać śliwki, orzechy, pokruszony ser i makaron, doprawić solą i pieprzem, wymieszać i podawać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	880g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	197kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	578kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (293g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
29%	30%	33%	32%
<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.*

### **pudding z chleba tostowego z czekoladą i migdałami**

Składniki:

300 g chleba tostowego

100 g masła

150 g nutelli

30 g brązowego cukru

100 ml śmietany kremówki

200 ml mleka 3,2%

75 g migdałów

szczypta soli

Migdały zalać gorącą wodą, obrać ze skórek i posiekać. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem. Kromki chleba tostowego posmarować masłem, połowę z nich posmarować również nutellą. Chleb przekroić na trójkąty i ułożyć w naczyniu żaroodpornym, naprzemiennie z nutellą i bez. Kromki chleba posypać migdałami. Mleko dokładnie wymieszać ze śmietaną, cukrem i szczyptą soli, sosem zalać chleb. Piec ok. 30 minut w 170st.C.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	955g
<b>Ilość porcji</b>	6
<b>Ilość osób</b>	6
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	350kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	556kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (159g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
28 %	54%	29%	26%
<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 na pizzę

Składniki:

300 g mąki

30 g świeżych drożdży

0,5 łyżeczki soli

15 ml oliwy

3 g cukru (szczypta)

ciepła woda

Drożdże rozpuścić w 50 ml ciepłej wody z cukrem i łyżką mąki, odstawić w ciepłe miejsce na kilka minut. Gdy pojawią się bąbelki drożdże są gotowe do użycia. Do dużej miski przesiać mąkę z solą, wlać drożdże i oliwę, wyrabiać ciasto stopniowo dolewając wodę, jej ilość jest zależna od wilgotności mąki. Ciasto wyrabiać rękoma, aż będzie gładkie i elastyczne. Miskę przykryć i odstawić w ciepłe miejsce, aż ciasto podwoi swoją objętość. Po wyrośnięciu rozwałkować na cienki lub gruby spód do pizzy, obłożyć dowolnymi składnikami i piec 15-20 minut w maksymalnie nagrzanym piekarniku.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	550g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	222kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	611kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (275g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
30,5 %	13,5%	34%	42,5%
<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 na pizzę pełnoziarnistą

Składniki:

150 g mąki pszennej  
150 g mąki pszennej pełnoziarnistej  
30 g świeżych drożdży  
0,5 łyżeczki soli  
15 ml oliwy  
3 g cukru (szczypta)  
ciepła woda

Drożdże rozpuścić w 50 ml ciepłej wody z cukrem i łyżką mąki, odstawić w ciepłe miejsce na kilka minut. Gdy pojawią się bąbelki drożdże są gotowe do użycia. Do dużej miski przesiać mąkę z solą, wlać drożdże i oliwę, wyrabiać ciasto stopniowo dolewając wodę, jej ilość jest zależna od wilgotności mąki. Ciasto wyrabiać rękoma, aż będzie gładkie i elastyczne. Miskę przykryć i odstawić w ciepłe miejsce, aż ciasto podwoi swoją objętość. Po wyrośnięciu rozwałkować na cienki lub gruby spód do pizzy, obłożyć dowolnymi składnikami i piec 15-20 minut w maksymalnie nagrzanym piekarniku.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	550g
<b>Ilość sztuk</b>	2
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	207kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	569kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (275g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
28,5 %	13,5%	32,5%	38,5%
<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.pfz.pl](http://www.pfz.pl)

## EKO-FOOD

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

### Kruche babeczki z bitą śmietaną i karmelem

Składniki:

250 g mąki pszennej  
100 g masła zimnego  
50 g cukru pudru  
30 g kwaśnej śmietany  
szczypta soli

Mąkę przesiać z solą i cukrem pudrem, dodać pokrojone zimne masło i posiekać, następnie dodać śmietaną i ponownie posiekać. Jeżeli ciasto jest zbyt suche, można dodać kolejną łyżkę kwaśnej śmietany. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma arkuszami folii spożywczej i wylepić nim foremki do babeczek (foremek nie trzeba smarować tłuszczem, ani wysypywać mąką). Babeczki piec ok.15 minut w 180st.C. Porcja ciasta wystarcza na ok. 30 małych babeczek.

Składniki na krem:

500 g śmietany kremówki  
1 puszka mleka skondensowanego z cukrem  
100g płatków migdałów

Śmietaną ubić. Puskę mleka skondensowanego włożyć do garnka z wodą (puszka musi być pod powierzchnią wody) i gotować 1,5 godziny, następnie garnek zdjąć z ognia i odstawić do wystygnięcia. Jeżeli masa jest zbyt gęsta można zmiksować ją z kilkoma łyżkami mleka. Do każdej babeczki włożyć trochę masy kajakowej, następnie bitą śmietaną, na wierzchu odrobinę masy kajakowej i płatki migdałów.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1530g
<b>Ilość sztuk</b>	30
<b>Ilość porcji</b>	10
<b>Ilość osób</b>	10
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	371kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	568kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (153g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
28,5 %	48%	21%	21%
<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.*

### Szarlotka z toffi

Składniki:

200 g maki pszennej tortowej  
100 g maki pszennej graham  
150 g masła  
30 g cukru  
30 g kwaśnej śmietany  
szczypta soli

Mąkę graham wymieszać z mąką pszenną, cukrem i solą, dodać zimne, pokrojone masło i posiekać, następnie dodać śmietanę i szybko zagnieść. Ciasto owinać folią spożywczą i włożyć do lodówki na 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować i wyłożyć na blachę wyłożoną pergaminem, ponakłuwać widelcem i wstawić do gorącego piekarnika. Piec 20-30 minut w 180st.C.

Składniki na nadzienie:

1 kg jabłek  
1 łyżeczka cynamonu  
100 g cukru  
1 puszka mleka skondensowanego słodzonego ( 500 g)  
150 g płatków migdałowych

Puszkę mleka skondensowanego włożyć do garnka z wodą (puszka musi być pod powierzchnią wody) i gotować 1,5 godziny, następnie garnek zdjąć z ognia i odstawić do wystygnięcia. Jeżeli masa jest zbyt gęsta można zmiksować ją z kilkoma łyżkami mleka. Jabłka obrać i zetrzeć na plasterki, włożyć na patelnię, dodać cukier i cynamon, smażyć kilkanaście minut, następnie wyłożyć na ciasto i piec ok.30 minut w 180st.C. Ciepłe ciasto posmarować masą kajmakową i posypać płatkami migdałów.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2260g
<b>Ilość porcji</b>	10
<b>Ilość osób</b>	10
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	258kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	583kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (226g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
29 %	36,5%	22%	29%
<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.*

### Pierogi ruskie z wędzonym twarogiem

Składniki:

500 g mąki pszennej

0,5 łyżeczki soli

15 ml oleju

ciepła woda

Mąkę przesiać z solą na stolnicę, zrobić wgłębienie, wlać olej i 150ml ciepłej wody. Wymieszać i dolewać wodę cienkim strumieniem w trakcie wyrabiania. Zagnieść miękkie, elastyczne ciasto. Ilość wody jest zależna od chłonności mąki. Ciasto na pierogi powinno być wyrobione możliwie jak najszybciej, długie zagniatanie powoduje, że ciasto staje się twarde. Zagniecione ciasto przykryć ściereczką i pozostawić na 10-15 minut, żeby odpoczęło. Następnie odrywać porcje ciasta, rozwałkować, wykrawać krążki i lepić pierogi.

Składniki na nadzienie:

300 g twarogu wędzonego

400 g ziemniaków

150 g cebuli

1 ząbek czosnku

pieprz czarny

sól

10 ml oleju

Ziemniaki ugotować w mundurkach, następnie ostudzić. Twaróg zmielić wraz z ziemniakami. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na oleju. Ziemniaki i ser wymieszać z cebulą, startym czosnkiem, solą i pieprzem. Do pierogów nakładać po łyżeczce farszu. Pierogi wkładać do wrzącej osolonej wody i gotować 1 minutę od wypłynięcia. Podczas gotowania pierogów woda nie powinna intensywnie wrzeć. Podawać np. z podsmażoną cebulką.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1765g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	158kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	559kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (353g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
28 %	14,5%	47%	34%
<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.*

### **Pierogi kaszą gryczaną i wędzonym twarogiem**

Składniki:

500 g mąki pszennej

0,5 łyżeczki soli

15 ml oleju

ciepła woda

Mąkę przesiać z solą na stolnicę, zrobić wgłębienie, wlać olej i 150ml ciepłej wody. Wymieszać i dolewać wodę cienkim strumieniem w trakcie wyrabiania. Zagnieść miękkie, elastyczne ciasto. Ilość wody jest zależna od chłonności mąki. Ciasto na pierogi powinno być wyrobione możliwie jak najszybciej, długie zagniatanie powoduje, że ciasto staje się twarde. Zagniecione ciasto przykryć ściereczką i pozostawić na 10-15 minut, żeby odpoczęło. Następnie odrywać porcje ciasta, rozwałkować, wykrawać krążki i lepić pierogi.

Składniki na nadzienie:

200 g kaszy gryczanej prażonej

300 g twarogu wędzonego

150 g cebuli

2 ząbki czosnku

pieprz czarny

sól

10 ml oleju

Kaszę ugotować, następnie zmielić wraz z twarogiem. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na oleju. Kaszę i ser wymieszać z cebulą, startym czosnkiem, solą i pieprzem. Do pierogów nakładać po łyżeczce farszu. Pierogi wkładać do wrzącej osolonej wody i gotować 1 minutę od wypłynięcia. Podczas gotowania pierogów woda nie powinna intensywnie wrzeć. Podawać np. z podsmażoną cebulką.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1970g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	162kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	638kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (394g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
32 %	16%	53,5%	40%
<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.*

### **Pierogi kaszą gryczaną i pieczarkami**

Składniki:

500 g mąki pszennej

0,5 łyżeczki soli

15 ml oleju

ciepła woda

Mąkę przesiać z solą na stolnicę, zrobić wgłębienie, wlać olej i 150ml ciepłej wody.

Wymieszać i dolewać wodę cienkim strumieniem w trakcie wyrabiania. Zagnieść miękkie, elastyczne ciasto. Ilość wody jest zależna od chłonności mąki. Ciasto na pierogi powinno być wyrobione możliwie jak najszybciej, długie zagniatanie powoduje, że ciasto staje się twarde.

Zagniecione ciasto przykryć ściereczką i pozostawić na 10-15 minut, żeby odpoczęło.

Następnie odrywać porcje ciasta, rozwałkować, wykrawać krążki i lepić pierogi.

Składniki na nadzienie:

200 g kaszy gryczanej prażonej

200 g cebuli

300 g pieczarek

1 ząbek czosnku

pieprz czarny

sól

20 ml oleju

Pieczarki drobno posiekać, usmażyć na połowie oleju, następnie doprawić solą i pieprzem.

Kaszę ugotować, następnie zmielić. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na oleju. Kaszę wymieszać z cebulą, pieczarkami, startym czosnkiem, solą i pieprzem. Do pierogów nakładać po łyżeczce farszu. Pierogi wkładać do wrzącej osolonej wody i gotować 1 minutę od wypłynięcia. Podczas gotowania pierogów woda nie powinna intensywnie wrzeć. Podawać np. z podsmażoną cebulką.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2025g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	148kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	598kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (405g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
30 %	16%	37%	39,5%
<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.*

### **Pierogi kaszą gryczaną i ziemniakami**

Składniki:

500 g mąki pszennej

0,5 łyżeczki soli

15 ml oleju

ciepła woda

Mąkę przesiać z solą na stolnicę, zrobić wgłębienie, wlać olej i 150ml ciepłej wody.

Wymieszać i dolewać wodę cienkim strumieniem w trakcie wyrabiania. Zagnieść miękkie, elastyczne ciasto. Ilość wody jest zależna od chłonności mąki. Ciasto na pierogi powinno być wyrobione możliwie jak najszybciej, długie zagniatanie powoduje, że ciasto staje się twarde. Zagniecione ciasto przykryć ściereczką i pozostawić na 10-15 minut, żeby odpoczęło.

Następnie odrywać porcje ciasta, rozwałkować, wykrawać krążki i lepić pierogi.

Składniki na nadzienie:

200 g kaszy gryczanej prażonej

400 g ziemniaków

200 g cebuli

2 ząbki czosnku

pieprz czarny

sól

10 ml oleju

Ziemniaki ugotować w mundurkach lub obrać, pokroić i ugotować na parze. Kaszę ugotować, następnie zmielić wraz z ziemniakami. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na oleju. Kaszę i ziemniaki wymieszać z cebulą, startym czosnkiem, solą i pieprzem. Do pierogów nakładać po łyżeczce farszu. Pierogi wkładać do wrzącej osolonej wody i gotować 1 minutę od wypłynięcia. Podczas gotowania pierogów woda nie powinna intensywnie wrzeć. Podawać np. z podsmażoną cebulką.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2120g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	150kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	636kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (424g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
32%	13%	37,5%	44,5%
<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.*

### **Pierogi z kaszą jaglaną i grzybami**

Składniki:

500 g mąki pszennej

0,5 łyżeczki soli

15 ml oleju

ciepła woda

Mąkę przesiać z solą na stolnicę, zrobić wgłębienie, wlać olej i 150ml ciepłej wody. Wymieszać i dolewać wodę cienkim strumieniem w trakcie wyrabiania. Zagnieść miękkie, elastyczne ciasto. Ilość wody jest zależna od chłonności mąki. Ciasto na pierogi powinno być wyrobione możliwie jak najszybciej, długie zagniatanie powoduje, że ciasto staje się twarde. Zagniecione ciasto przykryć ściereczką i pozostawić na 10-15 minut, żeby odpoczęło. Następnie odrywać porcje ciasta, rozwałkować, wykrawać krążki i lepić pierogi.

Składniki na nadzienie:

300 g kaszy jaglanej

300 g cebuli

20 g suszonych podgrzybków

pieprz czarny

sól

20 ml oleju

Grzyby zalać szklanką gorącej wody i odstawić na godzinę, aż nasiąkną wodą, następnie ugotować je na małym ogniu(ok. 30min) i posiekać. Kaszę ugotować (1 część kaszy na 3 części wody) następnie ugnieść tłuczkiem do ziemniaków. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na oleju. Kaszę wymieszać z cebulą, grzybami, solą i pieprzem. Do pierogów nakładać po łyżeczce farszu. Pierogi wkładać do wrzącej osolonej wody i gotować 1 minutę od wypłynięcia. Podczas gotowania pierogów woda nie powinna intensywnie wrzeć. Podawać np. z podsmażoną cebulką.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2140g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	160kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	571kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (357g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
28,5%	14%	38%	38%
<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.*

### Naleśniki pełnoziarniste z sosem porzeczkowym, wegańskie

Składniki:

150 g mąki pszennej

70 g mąki pszennej pełnoziarnistej

500 ml mleka sojowego

15 ml oleju

szczypta soli

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Ciasto powinno być płynne, jeżeli jest zbyt gęste dolać wody. Smażyć cienkie naleśniki na teflonowej patelni.

Składniki na sos:

500 g porzeczek

150 g cukru

50 ml wody

Do garnka wlać wodę, wsypać porzeczki i dodać cukier, owoce częściowo rozgnieść widelcem lub tłuczkiem do ziemniaków. Zagotować mieszając, gorącym sosem polewać naleśniki.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1435g
<b>Ilość sztuk</b>	12
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	134kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	642kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (478g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
32 %	14%	30%	45%
<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.*

### Chalwa orzechowa

Składniki:

50 g masła orzechowego

30 g orzeszków ziemnych solonych

100 g sezamu

50 g syropu z agawy

Sezam uprażyć na suchej patelni, następnie dokładnie rozdrobnić w blenderze. W kąpieli wodnej rozpuścić masło orzechowe i syrop z agawy, dodać sezam i posiekane orzeszki ziemne, utrzeć na gęstą pastę. Można dodać więcej syropu w zależności od pożądanej konsystencji.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	230g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	520kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	604kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (116g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
30 %	74%	30%	5%
<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.*

### Orszada

Składniki:

500 g migdałów

200 g cukru

1 l wody

Migdały sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórek. Migdały rozdrobnić w malakserze, następnie wsypać do makutry i ucierać dodając porcjami cukier. Utartą masę wymieszać z wodą, odstawić na kilka godzin w chłodne miejsce. Podawać z lodem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1700g
<b>Ilość porcji</b>	6
<b>Ilość osób</b>	6
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	216kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	611kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (283g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
31 %	62%	33%	15%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dzielne 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.*

### **Pełnoziarnisty podplomyk z pomidorami**

Składniki:

150 g mąki pszennej razowej  
50 g mąki pszennej  
10 ml oleju  
15 g drożdży  
125-150 ml wody ciepłej  
szczypta cukru (3 g)  
sól (ok. ¼ łyżeczki)

W 100 ml wody rozpuścić cukier i drożdże odstawić na 5 minut, do pojawienia się pierwszych bąbelków. Dwa rodzaje mąki wymieszać z solą, zrobić wgłębienie, wlać olej i wodę z drożdżami, wymieszać, zagnieść, dolać tyle wody, żeby podczas wyrabiania powstało elastyczne, gładkie ciasto. Ciasto przykryć i odłożyć w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto rozwałkować na cienkie placki, ułożyć na blasze wysypanej mąką.

Obłożenie:

50 g rukoli  
250 g pomidorów z puszki  
3 ząbki czosnku  
50 g czarnych oliwek  
30 ml oliwy

Pomidory wlać do rondla, dodać czosnek, zmiksować, a następnie odparować nadmiar wody, jeżeli pomidory są zbyt rzadkie. Sosem pomidorowym połączyć podplomyki, posypać oliwkami i skropić oliwą. Wstawić do maksymalnie nagrzanego piekarnika i piec 5-10 minut. Upieczone podplomyki posypać obficie rukolą.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	773g
<b>Ilość sztuk</b>	2
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	150kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	581kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (386g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
29 %	37,5%	25,5%	27,5%
<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.*

### **Pełnoziarnisty podplomyk z pomidorami i mozzarellą**

Składniki:

150 g mąki pszennej razowej

50 g mąki pszennej

10 ml oleju

15 g drożdży

125-150 ml wody ciepłej

szczypta cukru (3 g)

sól (ok. ¼ łyżeczki)

W 100 ml wody rozpuścić cukier i drożdże odstawić na 5 minut, do pojawienia się pierwszych bąbelków. Dwa rodzaje mąki wymieszać z solą, zrobić wgłębienie, wlać olej i wodę z drożdżami, wymieszać, zagnieść, dolać tyle wody, żeby podczas wyrabiania powstało elastyczne, gładkie ciasto. Ciasto przykryć i odłożyć w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto rozwałkować na cienkie placki, ułożyć na blasze wysypanej mąką.

Obłożenie:

50 g rukoli

75 g mozzarelli

250 g pomidorów z puszki

3 ząbki czosnku

30 g czarnych oliwek

20 ml oliwy

Pomidory wlać do rondla, dodać czosnek, zmiksować, a następnie odparować nadmiar wody, jeżeli pomidory są zbyt rzadkie. Sosem pomidorowym połączyć podplomyki, posypać oliwkami i skropić oliwą. Wstawić do maksymalnie nagrzanego piekarnika i piec 5-10 minut. Upieczone podplomyki posypać obficie rukolą.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	818g
<b>Ilość sztuk</b>	2
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	148kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	605kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (409g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
30%	36,5%	40,5%	27%
<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.*

### **Pełnoziarnisty podplomyk z pomidorami i tofu**

Składniki:

150 g mąki pszennej razowej  
50 g mąki pszennej  
10 ml oleju  
15 g drożdży  
125-150 ml wody ciepłej  
szczypta cukru (3 g)  
sól (ok. ¼ łyżeczki)

W 100 ml wody rozpuścić cukier i drożdże odstawić na 5 minut, do pojawienia się pierwszych bąbelków. Dwa rodzaje mąki wymieszać z solą, zrobić wgłębienie, wlać olej i wodę z drożdżami, wymieszać, zagnieść, dolać tyle wody, żeby podczas wyrabiania powstało elastyczne, gładkie ciasto. Ciasto przykryć i odłożyć w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto rozwałkować na cienkie placki, ułożyć na blasze wysypanej mąką.

Obłożenie:

75 g tofu  
50 g rukoli  
250 g pomidorów z puszki  
3 ząbki czosnku  
30 g czarnych oliwek  
20 ml oliwy

Pomidory wlać do rondla, dodać czosnek, zmiksować, a następnie odparować nadmiar wody, jeżeli pomidory są zbyt rzadkie. Sosem pomidorowym połączyć podplomyki, dodać pokrojone tofu, posypać oliwkami i skropić oliwą. Wstawić do maksymalnie nagrzanego piekarnika i piec 5-10 minut. Upieczone podplomyki posypać obficie rukolą.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	818g
<b>Ilość sztuk</b>	2
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	139kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	568kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (409g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
28,5%	31,5%	35,5%	27,5%
<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.*

### **Pełnoziarnisty podplomyk z pastą z oliwek**

Składniki:

150 g mąki pszennej razowej  
50 g mąki pszennej  
10 ml oleju  
15 g drożdży  
125-150 ml wody ciepłej  
szczypta cukru (3 g)  
sól (ok. ¼ łyżeczki)

W 100 ml wody rozpuścić cukier i drożdże odstawić na 5 minut, do pojawienia się pierwszych bąbelków. Dwa rodzaje mąki wymieszać z solą, zrobić wgłębienie, wlać olej i wodę z drożdżami, wymieszać, zagnieść, dolać tyle wody, żeby podczas wyrabiania powstało elastyczne, gładkie ciasto. Ciasto przykryć i odłożyć w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto rozwałkować na cienkie placki, ułożyć na blasze wysypanej mąką.

Obłożenie:

200 g pomidorków koktajlowych  
100 g zielonych oliwek  
3 ząbki czosnku  
20 ml oliwy  
pieprz

Oliwki zmiksować z posiekanym czosnkiem i oliwą, pastą posmarować ciasto, posypać ćwiartkami pomidorków koktajlowych, doprawić pieprzem. Wstawić do maksymalnie nagrzanego piekarnika i piec 5-10 minut.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	713g
<b>Ilość sztuk</b>	2
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	156kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	555kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (356g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
28 %	36%	24,5%	25,5%
<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.*

### Bruschetta z pieczoną papryką

Składniki:

Ciabatta (ok.150 g)

400 g czerwonej papryki

2 ząbki czosnku

15 g startego parmezanu

30 ml oliwy

sól

pieprz

rukola

Paprykę pokroić na kawałki, ułożyć na blasze wyłożonej folią aluminiową, wstawić do gorącego piekarnika, i piec, aż papryka zmięknie i delikatnie się przypali, następnie zdjąć z niej skórkę. Oliwę zmiksować z czosnkiem. Na kawałki ciabatty nałożyć paprykę, polać oliwą, posypać parmezanem, doprawić solą i pieprzem. Zapiec w mocno rozgrzanym piekarniku. Przed podaniem posypać rukolą.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	605g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	140kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	592kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (423g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
21%	27,5%	26%	16,5%
<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)