

EKO-FOOD

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

Pizza podpłomyk z pomidorami

Składniki na podpłomyki:

300 g mąki

150 ml wody

1/3 łyżeczki soli

15 ml oliwy

Mąkę zagnieść z ciepłą wodą, solą i oliwą, aż do uzyskania jednolitego, miękkiego i elastycznego ciasta. Z ciasta uformować kulę, oprószyć mąką i odstawić na 20 minut przykryte kuchenną ściereczką. Rozwałkować na 2 placki grubości ok. 3mm.

Składniki na obłożenie:

200 g pomidorów

50 g czarnych oliwek

3 ząbki czosnku

łyżeczka bazylii lub garść listków świeżej bazylii

20 ml oliwy z oliwek

sól gruboziarnista

Pomidory pokroić w cienkie plasterki. Oliwki pokroić w plasterki. Czosnek przecisnąć przez praskę, wymieszać z oliwą i bazylią. Podpłomyki umieścić na blasze wysypanej mąką.

Posmarować oliwą z czosnkiem i bazylią. Poukładać plastry pomidorów, posypać oliwkami i posolić. Piec w temperaturze 250st. C przez ok. 8-10 minut.

Masa potrawy w gramach	745g
Ilość sztuk	2
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	193kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	721kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (373g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
36 %	31%	35%	42%
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.

Kotlety z kaszy gryczanej

Składniki:

200g kaszy gryczanej

150 cebuli

40 g bułki tartej

100 g sera żółtego

sól

pieprz

10 ml oleju

olej do smażenia

Kaszę wsypać na lekko osolony wrzątek i gotować na małym ogniu, aż kasza wchłonie wodę (stosunek objętość kaszy do objętości wody 1:3), następnie ostudzić. Cebulę drobno posiekać i podsmażyć na 10ml oleju. Cebulę, starty ser, sól, pieprz i bułkę tartą wymieszać z kaszą, masę dokładnie wyrobić i odstawić na 10 minut. Następnie masę zamieszać, lepić małe kotleciki i smażyć na rozgrzanym oleju.

Masa potrawy w gramach	1100g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	131kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	655kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (500g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
32%	36%	56%	28%
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.

Brązowy ryż z bananem i żurawiną

Składniki:

125 g ugotowanego, brązowego ryżu

130 g banana (1 szt.)

30 g suszonej żurawiny

sok z cytryny

50 ml jogurtu greckiego

5 g masła

W rondlu rozpuścić masło, dodać banana pokrojonego w plasterki i żurawinę, dusić owoce kilka minut, doprawić sokiem z cytryny. Podawać z gorącym ryżem i jogurtem greckim.

Masa potrawy w gramach	345g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	202kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	696kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (345g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
35%	12%	27%	55%
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.

Smażone ziemniaki z suszonymi pomidorami

Składniki:

250 g ziemniaków ugotowanych

50 g suszonych pomidorów w oliwie (ok. 5 szt.)

100 g mozzrelli

sól

pieprz

5 ml oleju

Ziemniaki pokroić na plastry i podsmażyć na oleju z dwóch stron. Pod koniec smażenia dodać pomidory i wymieszać, podawać z mozzarellą.

Masa potrawy w gramach	405g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	174kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	705kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (405g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
35 %	56%	64%	21%
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.

Pierogi kaszą gryczaną 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 gryczanej prażonej

300 g cebuli

25 g suszonych podgrzybków

3 ząbki czosnku

pieprz czarny

sól

10 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, następnie zmielić. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na oleju. Kaszę wymieszać z cebulą, grzybami, 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.

Masa potrawy w gramach	2150g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	158kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	680kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (430g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
34%	14%	48,5%	46,5%
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.

Pączki wegańskie

Składniki:

1 kg mąki
150 ml oleju
0,5 l mleka sojowego
170 g cukru
40 g drożdzy
200 g sera tofu
alkohol lub ocet
250 g powideł śliwkowych
olej do smażenia

Olej podgrzać w jednym garnuszku. W drugim garnuszku podgrzać mleko sojowe z cukrem. Gdy mleko będzie podgrzane wlać około 5 łyżek do miski i rozrobić w nim drożdże, odstawić na 5-10 minut, następnie dodać rozdrobniony ser tofu, a następnie mąkę, mleko i na końcu olej. Ciasto należy dokładnie wyrobić, najlepiej ręką, aby było gładkie, elastyczne i jednolite. Pod koniec wyrabiania wlać 50 ml wódki i wyrabiać jeszcze przez kilka minut. Ciasto odstawić pod przykryciem, w ciepłe miejsce na ok. 30 minut. Od wyrośniętego ciasta podrywać kawałki, rozciągać w dłoni, na środek kłaść małą ilość dżemu i sklejać dokładnie brzegi, jednocześnie formując kulę. Pączki powinny wyrastać przed smażeniem ok. 20 minut. Po ulepieniu ostatniego pączka można zacząć smażyć, te ulepione jako pierwsze. Pączki smażyć w gorącym oleju, przewracając, gdy spód się zarumieni. Usmażone pączki można posypać cukrem pudrem, polukrować lub poleać czekoladą.

Masa potrawy w gramach	2410g
Ilość sztuk	20
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	293kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	706kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (241g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
35%	34%	29,5%	39%
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.

Placki z kaszy manny

Składniki:

500 ml mleka 2%

150 g kaszy manny

100 g bułki tartej

sól

olej do smażenia (15 ml)

Kaszę wymieszać z osolonym mlekiem, gotować mieszając, aż kasza wchłonie cały płyn.

Odstawić do wystygnięcia. Zastygłą masę dokładnie wymieszać, lepić małe kuleczki, obtaczać w tartej bułce, spłaszczać i smażyć z dwóch stron na złoty kolor.

Masa potrawy w gramach	765g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	175kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	669kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (383g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
33,5%	25%	47%	39,5%
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.

Pełnoziarnisty podplomyk z czterema serami

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

35 g sera z niebieską pleśnią

50 g sera brie

20 g parmezanu startego

2 ząbki czosnku

30 g czarnych oliwek

Ser brie i mozzarella pokroić, ser z niebieską pleśnią pokruszyć. Czosnek przecisnąć przez praskę i posmarować nim ciasto, ułożyć sery i posypać pokrojonymi oliwkami. Wstawić do maksymalnie nagrzanego piekarnika i piec 5-10 minut. Upieczone podplomyki posypać obficie rukolą.

Masa potrawy w gramach	648g
Ilość sztuk	2
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	227kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	735kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (324g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
36,5%	53%	62%	25%
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.

Bagietka zapiekana z serem brie i żurawiną

Składniki:

1 bagietka (ok. 200 g)

200 g sera brie

100 g konfitur z żurawiny

Bagietkę przekroić wzdłuż na pół, ułożyć plastry sera, co 2 cm nałożyć małą porcję konfitury z żurawiny. Zapiec w rozgrzanym piekarniku. Przed pieczeniem można doprawić tymiankiem lub pieprzem.

Masa potrawy w gramach	500g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	273kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	683kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (250g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
34 %	45,5%	50,5%	27%
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