

EKO-FOOD

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

Makaron z tofu i pieczarkami

Składniki:

150 g makaronu, najlepiej nitki

200 g pieczarek

50 g tofu

1 łyżka posiekanego szczypiorku

sól

pieprz

15 g masła

Makaron ugotować. Pieczarki pokroić w plasterki i podsmażyć na maśle z solą i pieprzem. Pieczarki zdjąć z patelni, rozpuścić resztę masła i podsmażyć makaron. Do makaronu dodać doprawione solą i pieprzem pieczarki i szczypiorek, smażyć mieszając kilka chwil, dodać tofu, wymieszać i podawać.

Masa potrawy w gramach	595g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	139kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	830kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (596g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
41 %	39%	75%	40%
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.

Lody limonkowe

Składniki:

200 g cukru pudru

150 ml soku z limonki (świeżo wyciśniętego)

1,5 łyżeczki startej skórki z limonki

300ml śmietany kremówki

300ml mleka kokosowego

Cukier puder wymieszać z sokiem z limonek i skórką. Śmietanę ubić, dodać cukier z sokiem i skórką, wymieszać. Masę wlać do plastikowego pudełka, zamknąć i wstawić do zamrażalnika. Po ok.4 godzinach wyjąć i zmiksować (w celu rozbicia kryształków lodu). Wstawić do zamrażalnika na minimum 24 godziny.

Masa potrawy w gramach	955g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	258kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	820kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (318g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
39 %	54%	6%	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