

EKO-FOOD

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

Placki z rabarbarem

Składniki:

150-200 g mąki pszennej
250 ml jogurtu naturalnego
30 g cukru
sól
3-4 łydgi rabarbaru

Rabarbar obrać i pokroić na plasterki grubości ok. 0,5cm. Mąkę zmiksować z jogurtem, cukrem i solą. Jeżeli ciasto jest zbyt gęste dolać odrobinę wody. Następnie wymieszać z rabarbarem. Placki smażyć na posmarowanej masłem patelni z dwóch stron, na średnim ogniu. Podawać posypane cukrem pudrem i kwaśną śmietaną.

Masa potrawy w gramach	650g
Ilość sztuk	6
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	139kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	301kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (216g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
15 %	12%	24%	17%
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.

Placki bananowe

Składniki:

130 g banana

40 ml mleka

30 g mąki pszennej razowej

30 g maki pszennej

sól

olej do smażenia

Banana rozgnieść widelcem, wymieszać z mlekiem, mąką razową i zwykłą oraz solą. Smażyć małe placki na oleju.

Masa potrawy w gramach	235g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	213kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	501kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (235g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
25%	26%	32%	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.

Racuchy ze słonecznikiem

Składniki:

75 g mąki pszennej graham

125 g mąki pszennej poznańskiej

50 g słonecznika

400 g jabłek

250-300 ml maślanki lub kefiru

¼ łyżeczki cynamonu

szczypta soli

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

Słonecznik nieco rozdrobnić w blenderze.

Wymieszać dwa rodzaje mąki ze słonecznikiem, solą, cynamonem i 250 ml maślanki, następnie dodać starte jabłka, jeżeli ciasto jest zbyt gęste dolać maślanki. Ciasto odstawić na 5 minut. W tym czasie rozgrzać teflonową patelnię posmarowaną tłuszczem i smażyć racuchy na złoty kolor z dwóch stron.

Masa potrawy w gramach	950g
Ilość sztuk	9
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	153kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	484kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (317g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
24 %	17%	35%	28%

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.

Racuchy ze śliwkami

Składniki:

300 g śliwek węgerek

300 ml maślanki

250 g mąki pszennej

0,5 łyżeczki proszku do pieczenia

30 g cukru

30 ml oleju do smażenia

Śliwki umyć, wypestkować i pokroić na ćwiartki. Maślanke wymieszać z cukrem, mąką i proszkiem do pieczenia, wymieszać ze śliwkami. Porcje ciasta smażyć z dwóch stron na gorącym oleju. Podawać z cukrem pudrem i śmietaną.

Masa potrawy w gramach	910g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	4
Ilość osób	4
Wartość odżywcza 100g w kcal	178kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	407kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (228g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
20%	16%	22,5%	24%

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.

Racuchy z jagodami

Składniki:

200 g jagód

300 ml maślanki

250 g mąki pszennej

0,5 łyżeczki proszku do pieczenia

30 g cukru

30 ml oleju do smażenia

Maślanke wymieszać z cukrem, mąką i proszkiem do pieczenia, dodać jagody, delikatnie wymieszać. Porcje ciasta smażyć z dwóch stron na gorącym oleju. Podawać z cukrem pudrem i śmietaną.

Masa potrawy w gramach	810g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	4
Ilość osób	4
Wartość odżywcza 100g w kcal	195kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	397kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (203g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
20%	16,5%	22%	23%
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