

EKO-FOOD

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

Placki z kaszy gryczanej

Składniki:

180 g kaszy gryczanej (nieprażonej)

50 g mąki pszennej

150 g jabłka

1 łyżeczka cukru

1/4 łyżeczki soli

Kaszę ugotować na miękko i wystudzić. Jabłko obrać i zetrzeć na grubych oczkach tarki.

Kaszę wymieszać z jabłkiem, mąką i cukrem. Smażyć małe, płaskie placuszki na rozgrzanym oleju. Podawać z dżemem.

Masa potrawy w gramach	750g
Ilość sztuk	9
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	141kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	354kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (250g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
18 %	13%	27%	21%

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 dyniowe z bananem

Składniki:

500 g miąższu dyni
150 g banana
35 g płatków owsianych
10-20 g mąki
15 g pestek dyni
sok z cytryny
sól

Pestki dyni posiekać. Dynię zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Banana rozgnieść widelcem, wymieszać z dynią, sokiem z cytryny, pestkami dyni, płatkami owsianymi i szczyptą soli. Masę odstawić na 10 minut. Następnie jeszcze raz wymieszać masę, jeżeli jest zbyt rzadka dodać mąkę. Smażyć małe placuszki z dwóch stron na złoty kolor.

Masa potrawy w gramach	725g
Ilość sztuk	9
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	77kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	186kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (242g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9 %	6%	12%	13%
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 z kaszą gryczaną

Składniki:

75 g mąki pszennej graham

150 g mąki pszennej poznańskiej

150 g ugotowanej kaszy gryczanej

350 g jabłek

250-300 ml maślanki lub kefiru

szczypta soli

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać dwa rodzaje mąki z kaszą gryczaną, solą 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 1025g

Ilość sztuk 9

Ilość porcji 3

Ilość osób 3

Wartość odżywcza 100g w kcal 172kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 587kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (342g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
29%	9%	41%	42%
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 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. Podawać z

owocami.

Masa potrawy w gramach	765g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	6
Ilość osób	6
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 Kasprowicz

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