

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.

Pizza podpłomyk z parmezanem

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:

100 g parmezanu

50 g czarnych oliwek

3 ząbki czosnku

łyżeczka bazylii lub garść listków świeżej bazylii

20 ml oliwy z oliwek

sól gruboziarnista

Oliwki pokroić na plasterki. Czosnek przecisnąć przez praskę i wymieszać oliwą i bazylią. Podpłomyki umieścić na blasze wysypanej mąką. Posmarować oliwą z czosnkiem i bazylią. Parmezan pociąć na płatki za pomocą obieraczki do warzyw i posypać nim podpłomyki. Piec w temperaturze 250st.C przez ok. 8-10 minut.

Masa potrawy w gramach	650g
Ilość sztuk	2
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	285kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	926kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (325g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
46,5 %	53,5%	64,5%	41%
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.

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.

Masa potrawy w gramach 550g

Ilość porcji 2

Ilość osób 2

Wartość odżywcza 100g w kcal 222kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 611kcal

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

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.

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

Procent GDA w 1 porcji potrawy (275g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
28,5 %	13,5%	32,5%	38,5%

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.

Pizza-pelnoziarnisty podplomyk (ciasto)

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 cienki placek, kłaść na blasze wysypanej mąką i piec w maksymalnie nagrzanym piekarniku przez 5-10 minut.

Masa potrawy w gramach	378g
Ilość sztuk	2
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	193kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	365kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (189g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
18,5 %	8%	20,5%	24%
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.

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 polać podplomyki, posypać oliwkami i skropić oliwą. Wstawić do maksymalnie nagrzanego piekarnika i piec 5-10 minut. Upieczone podplomyki posypać obficie rukolą.

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

Procent GDA w 1 porcji potrawy (386g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
29 %	37,5%	25,5%	27,5%

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 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.

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

Procent GDA w 1 porcji potrawy (409g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
30%	36,5%	40,5%	27%

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.

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 polać podplomyki, dodać pokrojone tofu, posypać oliwkami i skropić oliwą. Wstawić do maksymalnie nagrzanego piekarnika i piec 5-10 minut. Upieczone podplomyki posypać obficie rukolą.

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

Procent GDA w 1 porcji potrawy (409g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
28,5%	31,5%	35,5%	27,5%

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 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 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.

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

Procent GDA w 1 porcji potrawy (356g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
28 %	36%	24,5%	25,5%

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