

EKO-FOOD

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

Placuszki z marchewki

Składniki:

200 g marchewki

10 g mąki pszennej

sól

olej do smażenia (ok.15ml)

Marchewkę zetrzeć na drobnych oczkach taki. Doprawić solą, dodać mąkę i wymieszać. Odstawić na 10 minut. Na patelni rozgrzać olej, łyżką kłaść płaskie, małe placuszki i smażyć na złoty kolor z dwóch stron.

Masa potrawy w gramach	225g
Ilość sztuk	8
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	79kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	89kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (113g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
4,5 %	7%	3%	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.

Placki z cukini

Składniki:

500 g cukini

120 g cebuli

25 g kaszy manny

40 g mąki

sól

czarny pieprz świeżo mielony

olej do smażenia (ok.30 ml)

Cukinię i cebulę zetrzeć na tarce, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Dodać kaszę manną, wymieszać i odstawić na 10 minut. Następnie wymieszać i dodać taką ilość mąki, żeby ciasto przestało być wodniste. Na rozgrzany olej kłaść łyżką płaskie placki i smażyć na złoty kolor z dwóch stron.

Masa potrawy w gramach	715g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	86kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	205kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (238g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10%	17%	11%	8%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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 kabaczka

Składniki:

500 g kabaczka

120 g cebuli

25 g kaszy manny

40 g mąki

sól

czarny pieprz świeżo mielony

olej do smażenia (ok. 30ml)

Kabaczka i cebulę zetrzeć na tarce, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Dodać kaszę manną, wymieszać i odstawić na 10 minut. Następnie wymieszać i dodać taką ilość mąki, żeby ciasto przestało być wodniste. Na rozgrzany olej kłaść łyżką płaskie placki i smażyć na złoty kolor z dwóch stron.

Masa potrawy w gramach	715g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	86kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	205kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (238g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10 %	17%	11%	8%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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 dyni

Składniki:

500 g dyni

120 g cebuli

25 g kaszy manny

40 g mąki

sól

czarny pieprz świeżo mielony

olej do smażenia ok.30 ml

Dynię i cebulę zetrzeć na tarce, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Dodać kaszę manną, wymieszać i odstawić na 10 minut. Następnie wymieszać i dodać taką ilość mąki, żeby ciasto przestało być wodniste. Na rozgrzany olej kłaść łyżką płaskie placki i smażyć na złoty kolor z dwóch stron.

Masa potrawy w gramach	715g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	95kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	226kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (238g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11 %	17%	13%	10%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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 dyni z marchewką

Składniki:

400 g dyni

200 g marchewki

120 g cebuli

25 g kaszy manny

40 g mąki

sól

czarny pieprz świeżo mielony

olej do smażenia ok.30ml

Dynię, marchewkę i cebulę zetrzeć na tarce, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Dodać kaszę manną, wymieszać i odstawić na 10 minut. Następnie wymieszać i dodać taką ilość mąki, żeby ciasto przestało być wodniste. Na rozgrzany olej kłaść łyżką płaskie placki i smażyć na złoty kolor z dwóch stron.

Masa potrawy w gramach	815g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	86kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	234kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (272g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12%	17%	13%	10%
AUTOR:	Dorota Kasprovicz		

EKO-FOOD

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

Placki z selera i ziemniaków

Składniki:

400 g selera

200 g ziemniaków

150 g cebuli

50 g mąki

sól

czarny pieprz świeżo mielony

olej do smażenia (ok. 30 ml)

Selera, ziemniaki i cebulę zetrzeć na tarce, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Dodać mąkę, wymieszać i odstawić na 10 minut. Na rozgrzany olej kłaść łyżką płaskie placki i smażyć na złoty kolor z dwóch stron.

Masa potrawy w gramach	830g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	4
Ilość osób	4
Wartość odżywcza 100g w kcal	98kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	205kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (208g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10 %	12,5%	11%	9%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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.

Bliny gryczane

Składniki:

150 g mąki pszennej

150 g mąki gryczanej

300 ml mleka

1/4 łyżeczki soli

1 łyżeczka cukru

20 g drożdży

25 g roztopionego masła

tłuszcz do smażenia (najlepiej masło).

W 150 ml ciepłego mleka rozpuścić szczyptę cukru, wkruszyć i rozpuścić drożdże, wymieszać z 3 łyżkami mąki pszennej. Rozczyn przykryć i odstawić w ciepłe miejsce na 20 minut. Żółtka utrzeć z pozostałym cukrem.. Do wyrośniętego rozczyntu dodać stopione masło, podgrzaną resztę mleka, oraz oba gatunki mąki (przesiane). Wymieszać drewnianą łyżką na gładkie i elastyczne ciasto. Przykryć i odstawić w ciepłe miejsce, do momentu, aż ciasto podwoi swoją objętość. Bliny można smażyć na specjalnych, malutkich patelniach lub na zwykłej, najlepiej teflonowej patelni. Patelnię rozgrzać, posmarować masłem, kłaść na nią małe porcje ciasta i smażyć z dwóch stron małe placuszki grubości ok. 0,5cm. Bliny można podawać z różnymi dodatkami, np. miodem, kwaśną śmietaną lub cukrem.

Masa potrawy w gramach	650g
Ilość porcji	4
Ilość osób	4
Wartość odżywcza 100g w kcal	250kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	408kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (163g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
20 %	19%	33%	20,5%

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.

Placki z mąki gryczanej

Składniki:

250 g mąki gryczanej

50 g mąki pszennej

0,5 łyżeczki sody oczyszczonej

¼ łyżeczki soli

kwaśne mleko ok.500ml

olej do smażenia

Mąkę gryczaną wymieszać z mąką pszenną, sodą i solą, dodać jajko i taką ilość kwaśnego mleka, żeby powstało gęste ciasto. Smażyć małe placuszki z dwóch stron na rozgrzanym tłuszczu.

Masa potrawy w gramach	800g
Ilość sztuk	8
Ilość porcji	4
Ilość osób	4
Wartość odżywcza 100g w kcal	156kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	313kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (200g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
16%	9%	28,5%	18%
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 buraków

Składniki:

150 g buraków
35 g mąki pszennej
sól
pieprz
olej do smażenia

Buraki obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Buraki doprawić solą i pieprzem dodać mąkę i wymieszać. Na patelni rozgrzać olej i smażyć na nim cienkie placki.

Masa potrawy w gramach	195g
Ilość sztuk	5
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	138kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	269kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (195g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13 %	14%	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.

Placki z gotowanych buraków

Składniki:

200 g ugotowanych buraków

100 g cebuli

50 g mąki

5 g chrzanu

ząbek czosnku

sok z cytryny

sól

pieprz

10 ml oleju

olej do smażenia

Ugotowane buraki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę drobno posiekać i podsmażyć na 10 ml oleju. Wymieszać je z cebulą, chrzanem, czosnkiem, solą, pieprzem, sokiem z cytryny i mąką. Smażyć małe placki z dwóch stron na rozgrzanym oleju.

Masa potrawy w gramach	375g
Ilość sztuk	8
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	120kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	226kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (188g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11,5%	15%	15%	8,5%
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.

Placki ze świeżej kukurydzy

Składniki:

300 g świeżego ziarna kukurydzy (ściętego z kolb)

100 g cebuli

100 g mąki

100 ml maślanki

sól

biały pieprz

Cebulę posiekać. Połowę ziaren kukurydzy zmiksować w blenderze z cebulą, dodać pozostałe ziarna, maślankę, sól, pieprz i mąkę, wymieszać. Na patelni rozgrzać olej i smażyć nieduże placki z dwóch stron, na złoty kolor.

Masa potrawy w gramach	600g
Ilość sztuk	9
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	91kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	181kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (200g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9 %	7%	14%	10%
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.

Wegańskie placki kukurydziane

Składniki:

Ok.350 ml mleka sojowego
150 g kaszy kukurydzianej
100 g mąki pszennej
50 g mąki kukurydzianej
100 g kukurydzy z puszki
20 ml oleju słonecznikowego
pół łyżeczki soli
pieprz

Wszystkie składniki wymieszać i odstawić na 10 minut. Jeżeli ciasto jest zbyt gęste, dolać mleka. Placki smażyć na średnim ogniu na teflonowej patelni posmarowanej olejem.

Masa potrawy w gramach	770g
Ilość sztuk	15
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	190kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	489kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (257g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
24 %	14%	31%	33%

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