

EKO-FOOD

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

Tosty z kiszoną kapustą

Składniki:

4 kromki chleba tostowego (ok. 100g)
60 g majonezu wegańskiego
30 g koncentratu pomidorowego
pikantna musztarda (np. rosyjska) ok. 6g
70g kiszonej kapusty

Majonez wymieszać z pastą pomidorową i musztardą, posmarować chleb. Na 2 kromkach chleba ułożyć kapustę, przykryć 2 pozostałymi kromkami. Zapiec w tosterze.

Masa potrawy w gramach	g
Ilość sztuk	2
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	266kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	354kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (133g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
17,5 %	35,5%	9%	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.

Paluchy drożdżowe z serem feta i oliwkami

Składniki:

300 g mąki pszennej

100ml oliwy z oliwek

125 ml kwaśnej śmietany

30 g drożdży

1 łyżeczka soli drobnokrystalicznej

1 łyżeczka cukru

75 ml ciepłej wody

W ciepłej wodzie rozpuścić cukier i wkruszyć drożdże, gdy drożdże się rozpuszczą odstawić na 5 minut. Mąkę przesiać z solą do miski, zrobić wgłębienie. Rozczyn wymieszać ze śmietaną, wlać we wgłębienie w mące. Ciasto intensywnie wyrabiać przez 15 minut, następnie wlać oliwę i wyrabiać jeszcze 5 minut, aż ciasto będzie pulchne i sprężyste. Gdy ciasto jest zbyt gęste należy, w trakcie wyrabiania, dolewać powoli ciepłej wody, natomiast jeżeli ciasto jest zbyt rzadkie należy dosypywać mąki. Ciasto odstawić do wyrośnięcia pod przykryciem w ciepłe miejsce na ok. 40 minut.

Składniki nadzienia:

100 g sera feta

100g czarnych oliwek

50 ml oliwy z oliwek

sól

pieprz

Ser feta rozdrobnić widelcem, oliwki drobno posiekać, doprawić solą i pieprzem, wymieszać z oliwą.

Kawałki ciasta wałkować na grubość ok. 0,3cm. Ciąć na prostokąty 15x4cm. Każdy prostokąt smarować nadzieniem i zwinąć wzdłuż dłuższej krawędzi. Paluchy układać na blachę wyłożoną pergaminem. Piec ok.10 minut w 200 st. C.

Masa potrawy w gramach	890g
Ilość sztuk	20
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	322kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	287kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (89g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
14%	27%	10%	9%

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.

Paluchy drożdżowe z oliwkami

Składniki:

300 g mąki pszennej

100ml oliwy z oliwek

125 ml kwaśnej śmietany

30 g drożdży

1 łyżeczka soli drobnokrystalicznej

1 łyżeczka cukru

75 ml ciepłej wody

W ciepłej wodzie rozpuścić cukier i wkruszyć drożdże, gdy drożdże się rozpuszczą odstawić na 5 minut. Mąkę przesiać z solą do miski, zrobić wgłębienie. Rozczyn wymieszać ze śmietaną, wlać we wgłębienie w mące. Ciasto intensywnie wyrabiać przez 15 minut, następnie wlać oliwę i wyrabiać jeszcze 5 minut, aż ciasto będzie pulchne i sprężyste. Gdy ciasto jest zbyt gęste należy, w trakcie wyrabiania, dolewać powoli ciepłej wody, natomiast, jeżeli ciasto jest zbyt rzadkie należy dosypywać mąki. Ciasto odstawić do wyrośnięcia pod przykryciem w ciepłe miejsce na ok. 40 minut.

Składniki nadzienia:

200g czarnych oliwek

50 ml oliwy z oliwek

sól

Oliwki zmiksować z oliwą i solą.

Kawałki ciasta wałkować na grubość ok. 0,3cm. Ciąć na prostokąty 15x4cm. Każdy prostokąt smarować nadzieniem i zwinąć wzdłuż dłuższej krawędzi. Paluchy układać na blachę wyłożoną pergaminem. Piec ok.10 minut w 200 st. C.

Masa potrawy w gramach	890g
Ilość sztuk	20
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	316kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	281kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (89g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
14 %	27%	7%	9%
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.

Paluchy drożdżowe z suszonymi pomidorami

Składniki:

300 g mąki pszennej

100ml oliwy z oliwek

125 ml kwaśnej śmietany

30 g drożdży

1 łyżeczka soli drobnokrystalicznej

1 łyżeczka cukru

75 ml ciepłej wody

W ciepłej wodzie rozpuścić cukier i wkruszyć drożdże, gdy drożdże się rozpuszczą odstawić na 5 minut. Mąkę przesiać z solą do miski, zrobić wgłębienie. Rozczyn wymieszać ze śmietaną, wlać we wgłębienie w mące. Ciasto intensywnie wyrabiać przez 15 minut, następnie wlać oliwę i wyrabiać jeszcze 5 minut, aż ciasto będzie pulchne i sprężyste. Gdy ciasto jest zbyt gęste należy, w trakcie wyrabiania, dolewać powoli ciepłej wody, natomiast, jeżeli ciasto jest zbyt rzadkie należy dosypywać mąki. Ciasto odstawić do wyrośnięcia pod przykryciem w ciepłe miejsce na ok. 40 minut.

Składniki nadzienia:

100 g suszonych pomidorów w oliwie

50 g koncentratu pomidorowego

50 ml oliwy z oliwek lub oliwy ze słoika z pomidorami

sól

pieprz czarny grubo mielony

Wszystkie składniki zmiksować.

Kawałki ciasta wałkować na grubość ok. 0,3cm. Ciąć na prostokąty 15x4cm. Każdy prostokąt smarować nadzieniem i zwinąć wzdłuż dłuższej krawędzi. Paluchy układać na blachę wyłożoną pergaminem. Piec ok.10 minut w 200 st. C.

Masa potrawy w gramach	840g
Ilość sztuk	20
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	336kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	282kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (84g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
14 %	26%	8,5%	9,5%
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.

Paluchy drożdżowe kminkowe z serem feta

Składniki:

300 g mąki pszennej

100ml oliwy z oliwek

125 ml kwaśnej śmietany

30 g drożdży

1 łyżeczka soli drobnokrystalicznej

1 łyżeczka cukru

75 ml ciepłej wody

W ciepłej wodzie rozpuścić cukier i wkruszyć drożdże, gdy drożdże się rozpuszczą odstawić na 5 minut. Mąkę przesiać z solą do miski, zrobić wgłębienie. Rozczyn wymieszać ze śmietaną, wlać we wgłębienie w mące. Ciasto intensywnie wyrabiać przez 15 minut, następnie wlać oliwę i wyrabiać jeszcze 5 minut, aż ciasto będzie pulchne i sprężyste. Gdy ciasto jest zbyt gęste należy, w trakcie wyrabiania, dolewać powoli ciepłej wody, natomiast, jeżeli ciasto jest zbyt rzadkie należy dosypywać mąki. Ciasto odstawić do wyrośnięcia pod przykryciem w ciepłe miejsce na ok. 40 minut.

Składniki nadzienia:

100 g sera feta

50 ml oliwy z oliwek

łyżka kminku

sól

pieprz

Ser feta rozdrobnić widelcem, kminek utłuc w moździerzu. Ser wymieszać z oliwą, kminkiem, doprawić solą i pieprzem.

Kawałki ciasta wałkować na grubość ok. 0,3cm. Ciąć na prostokąty 15x4cm. Każdy prostokąt smarować nadzieniem i zwinąć wzdłuż dłuższej krawędzi. Paluchy układać na blachę wyłożoną pergaminem. Piecok.10 minut w 200 st. C.

Masa potrawy w gramach	790g
Ilość sztuk	20
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	347kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	274kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (79g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
14%	25%	10%	9%

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.

Paluchy drożdżowe bazylikowe z czosnkiem

Składniki:

300 g mąki pszennej

100ml oliwy z oliwek

125 ml kwaśnej śmietany

30 g drożdży

1 łyżeczka soli drobnokrystalicznej

1 łyżeczka cukru

75 ml ciepłej wody

W ciepłej wodzie rozpuścić cukier i wkruszyć drożdże, gdy drożdże się rozpuszczą odstawić na 5 minut. Mąkę przesiać z solą do miski, zrobić wgłębienie. Rozczyn wymieszać ze śmietaną, wlać we wgłębienie w mące. Ciasto intensywnie wyrabiać przez 15 minut, następnie wlać oliwę i wyrabiać jeszcze 5 minut, aż ciasto będzie pulchne i sprężyste. Gdy ciasto jest zbyt gęste należy, w trakcie wyrabiania, dolewać powoli ciepłej wody, natomiast, jeżeli ciasto jest zbyt rzadkie należy dosypywać mąki. Ciasto odstawić do wyrośnięcia pod przykryciem w ciepłe miejsce na ok. 40 minut.

Składniki nadzienia:

pół pęczka bazylii

4 ząbki czosnku

50 ml oliwy z oliwek

sól

Listki bazylii zmiksować z posiekanym czosnkiem, oliwą i solą.

Kawałki ciasta wałkować na grubość ok. 0,3cm. Ciąć na prostokąty 15x4cm. Każdy prostokąt smarować nadzieniem i zwinąć wzdłuż dłuższej krawędzi. Paluchy układać na blachę wyłożoną pergaminem. Piec ok.10 minut w 200 st. C.

Masa potrawy w gramach	730g
Ilość sztuk	20
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	357kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	261kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (73g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13%	23,5%	8%	9%
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.

Paszteciki drożdżowe z pieczarkami

Składniki na ciasto:

300 g mąki pszennej

100ml oliwy z oliwek

125 ml kwaśnej śmietany

30 g drożdży

1 łyżeczka soli drobnokrystalicznej

1 łyżeczka cukru

75 ml ciepłej wody

W ciepłej wodzie rozpuścić cukier i wkruszyć drożdże, gdy drożdże się rozpuszczą odstawić na 5 minut. Mąkę przesiać z solą do miski, zrobić wgłębienie. Rozczyn wymieszać ze śmietaną, wlać we wgłębienie w mące. Ciasto intensywnie wyrabiać przez 15 minut, następnie wlać oliwę i wyrabiać jeszcze 5 minut, aż ciasto będzie pulchne i sprężyste. Gdy ciasto jest zbyt gęste należy, w trakcie wyrabiania, dolewać powoli ciepłej wody, natomiast, jeżeli ciasto jest zbyt rzadkie należy dosypywać mąki. Ciasto odstawić do wyrośnięcia pod przykryciem w ciepłe miejsce na ok. 40 minut.

Składniki na nadzienie:

500 g pieczarek

200 g cebuli

kminek utłuczony w moździerzu

pieprz

sól

olej

Cebulę drobno posiekać i usmażyć na złoty kolor. Dodać posiekane drobno pieczarki, doprawić solą, pieprzem i kminkiem. Smażyć, aż nadmiar wody odparuje.

Ciasto rozwałkować na grubość ok. 0,5cm. Pociąć na kwadraty. Na połowę kwadratu nałożyć farsz, złożyć na pół i zlepować dłuższą krawędź. Paszteciki ułożyć na blasze wyłożonej pergaminem. Odstawić do wyrośnięcia. Piec ok.15 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach 1340g

Ilość sztuk 10

Ilość porcji 10

Ilość osób 10

Wartość odżywcza 100g w kcal 174kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 233kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (134g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11,5 %	17%	10,5%	9,5%

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.

Paszteciki drożdżowe z kapustą

Składniki na ciasto:

300 g mąki pszennej

100ml oliwy z oliwek

125 ml kwaśnej śmietany

30 g drożdży

1 łyżeczka soli drobnokrystalicznej

1 łyżeczka cukru

75 ml ciepłej wody

W ciepłej wodzie rozpuścić cukier i wkruszyć drożdże, gdy drożdże się rozpuszczą odstawić na 5 minut. Mąkę przesiać z solą do miski, zrobić wgłębienie. Rozczyn wymieszać ze śmietaną, wlać we wgłębienie w mące. Ciasto intensywnie wyrabiać przez 15 minut, następnie wlać oliwę i wyrabiać jeszcze 5 minut, aż ciasto będzie pulchne i sprężyste. Gdy ciasto jest zbyt gęste należy, w trakcie wyrabiania, dolewać powoli ciepłej wody, natomiast, jeżeli ciasto jest zbyt rzadkie należy dosypywać mąki. Ciasto odstawić do wyrośnięcia pod przykryciem w ciepłe miejsce na ok. 40 minut.

Składniki na nadzienie:

600 g kiszanej kapusty

200 g cebuli

2 liście laurowe

3 ziela angielskie

kminek utłuczony w moździerzu

pieprz

sól

olej

Kapustę kiszoną posiekać, ugotować z niewielką ilością wody, łyżką oleju, liśćmi laurowymi i zielem angielskim. Cebulę drobno posiekać i usmażyć na złoty kolor. Dodać ugotowaną kapustę, doprawić solą, pieprzem i kminkiem. Smażyć chwilę.

Ciasto rozwałkować na grubość ok. 0,5cm. Pociąć na kwadraty. Na połowę kwadratu nałożyć farsz, złożyć na pół i zlepiać dłuższą krawędź. Paszteciki ułożyć na blasze wyłożonej pergaminem. Odstawić do wyrośnięcia. Piec 15 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach 1450g

Ilość sztuk 10

Ilość porcji 10

Ilość osób 10

Wartość odżywcza 100g w kcal 163kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 237kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (145g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12%	17%	9%	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.

Paszteciki drożdżowe z kapustą i grzybami

Składniki na ciasto:

300 g mąki pszennej

100ml oliwy z oliwek

125 ml kwaśnej śmietany

30 g drożdży

1 łyżeczka soli drobnokrystalicznej

1 łyżeczka cukru

75 ml ciepłej wody

W ciepłej wodzie rozpuścić cukier i wkruszyć drożdże, gdy drożdże się rozpuszczą odstawić na 5 minut. Mąkę przesiać z solą do miski, zrobić wgłębienie. Rozczyn wymieszać ze śmietaną, wlać we wgłębienie w mące. Ciasto intensywnie wyrabiać przez 15 minut, następnie wlać oliwę i wyrabiać jeszcze 5 minut, aż ciasto będzie pulchne i sprężyste. Gdy ciasto jest zbyt gęste należy, w trakcie wyrabiania, dolewać powoli ciepłej wody, natomiast, jeżeli ciasto jest zbyt rzadkie należy dosypywać mąki. Ciasto odstawić do wyrośnięcia pod przykryciem w ciepłe miejsce na ok. 40 minut.

Składniki na nadzienie:

500 g kiszonej kapusty

200 g cebuli

40 g suszonych podgrzybków

2 liście laurowe

3 ziela angielskie

pieprz

sól

olej

Grzyby zalać gorącą wodą i pozostawić na kilka godzin. Namoczone grzyby gotować 30 minut na małym ogniu, a po ostudzeniu posiekać. Kapustę kiszoną posiekać, ugotować z niewielką ilością wody, łyżką oleju, liśćmi laurowymi i zieleń angielskim. Cebulę drobno posiekać i usmażyć na złoty kolor. Dodać ugotowaną kapustę i grzyby, doprawić solą i pieprzem. Smażyć chwilę.

Ciasto rozwałkować na grubość ok. 0,5cm. Pociąć na kwadraty 10x10cm. Na połowę kwadratu nałożyć farsz, złożyć na pół i zlepować dłuższą krawędź. Paszteciki ułożyć na blasze wyłożonej pergaminem. Odstawić do wyrośnięcia. Piec 15 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	1390g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	179kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	248kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (139g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12 %	17%	13%	10%

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.

Paszteciki drożdżowe z soczewicą

Składniki na ciasto:

300 g mąki pszennej
100ml oliwy z oliwek
125 ml kwaśnej śmietany
30 g drożdży
1 łyżeczka soli drobnokrystalicznej
1 łyżeczka cukru
75 ml ciepłej wody

W ciepłej wodzie rozpuścić cukier i wkruszyć drożdże, gdy drożdże się rozpuszczą odstawić na 5 minut. Mąkę przesiać z solą do miski, zrobić wgłębienie. Rozczyn wymieszać ze śmietaną, wlać we wgłębienie w mące. Ciasto intensywnie wyrabiać przez kilkanaście minut, następnie wlać oliwę i wyrabiać jeszcze kilka minut, aż ciasto będzie pulchne i sprężyste. Gdy ciasto jest zbyt gęste należy, w trakcie wyrabiania, dolewać powoli ciepłej wody, natomiast, jeżeli ciasto jest zbyt rzadkie należy dosypywać mąki. Ciasto odstawić do wyrośnięcia pod przykryciem w ciepłe miejsce na ok. 40 minut.

Składniki na farsz:

125 g zielonej soczewicy
120 g marchewki
100 g selera
150 g cebuli
30 g żółtego sera
125 ml bulionu warzywnego
1 ząbek czosnku
0,5 łyżeczki kminku
biały pieprz
sól
30 ml oliwy

Soczewicę zalać ok. 500 ml wody i odstawić na godzinę, następnie ugotować do miękkości. Soczewicy nie trzeba moczyć, ale wtedy gotuje się dłużej. Marchewkę i selera obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Warzywa podsmażyć na oleju, a następnie dusić kilkanaście minut pod przykryciem z dodatkiem bulionu. Cebulę drobno posiekać i podsmażyć na złoty kolor. Kminek utłuc w moździerzu. Czosnek przecisnąć przez praskę. Soczewicę połączyć z duszonymi warzywami, cebulą, czosnkiem i kminkiem, dodać starty ser, doprawić solą i pieprzem. Masę ugnieść tłuczkiem do ziemniaków.

Ciasto rozwałkować na grubość ok. 0,5cm. Pociąć na kwadraty 10x10cm. Na połowę kwadratu nałożyć farsz, złożyć na pół i zlepować dłuższą krawędź. Paszteciki ułożyć na blasze wyłożonej pergaminem. Odstawić do wyrośnięcia.

Piec ok.15 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	1320g
Ilość sztuk	13
Ilość porcji	13
Ilość osób	13
Wartość odżywcza 100g w kcal	229kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	229kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12 %	17%	12,5%	9%

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.

Grzanka ze szczypiorkiem

Składniki:

2 kromki chleba razowego (ok. 80g)

50 g sera żółtego

3 łyżki posiekanego szczypiorku

5 g masła

Ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach, wymieszać z posiekanym szczypiorkiem. Na patelni rozpuścić masło, ułożyć na patelni kromki chleba, posypać je serem ze szczypiorkiem, podsmażyć na małym ogniu, aż chleb się zarumieni a ser zacznie topić.

Masa potrawy w gramach	140g
Ilość sztuk	2
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	278kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	389kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (140g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
19%	27%	36%	15%
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.

Paszteciki drożdżowe ze szpinakiem i twarogiem

Składniki na ciasto:

300 g mąki pszennej

100ml oliwy z oliwek

125 ml kwaśnej śmietany

30 g drożdży

1 łyżeczka soli drobnokrystalicznej

1 łyżeczka cukru

75 ml ciepłej wody

W ciepłej wodzie rozpuścić cukier i wkruszyć drożdże, gdy drożdże się rozpuszczą odstawić na 5 minut. Mąkę przesiać z solą do miski, zrobić wgłębienie. Rozczyn wymieszać ze śmietaną, wlać we wgłębienie w mące. Ciasto intensywnie wyrabiać przez 15 minut, następnie wlać oliwę i wyrabiać jeszcze 5 minut, aż ciasto będzie pulchne i sprężyste. Gdy ciasto jest zbyt gęste należy, w trakcie wyrabiania, dolewać powoli ciepłej wody, natomiast, jeżeli ciasto jest zbyt rzadkie należy dosypywać mąki. Ciasto odstawić do wyrośnięcia pod przykryciem w ciepłe miejsce na ok. 40 minut.

Składniki na nadzienie:

500 g szpinaku

200 g wędzonego twarogu

200 g cebuli

3 ząbki czosnku

pieprz biały

sól

20 ml oleju

Cebulę drobno posiekać i usmażyć na złoty kolor na połowie oleju, zdjąć patelni. Na pozostałym oleju udusić szpinak, doprawić solą, pieprzem i zmiądzonym czosnkiem. Smażyć, aż nadmiar wody odparuje. Ser dokładnie rozgnieść widelcem, połączyć z ostudzonym szpinakiem i cebulą.

Ciasto rozwałkować na grubość ok. 0,5cm. Pociąć na kwadraty 10x10cm. Na połowę kwadratu nałożyć farsz, złożyć na pół i zlepić dłuższą krawędź. Paszteciki ułożyć na blasze wyłożonej pergaminem. Odstawić do wyrośnięcia. Piec 15-20 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach 1570g

Ilość sztuk 13

Ilość porcji 13

Ilość osób 13

Wartość odżywcza 100g w kcal 174kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 209kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (120g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10,5%	16%	13%	8%

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.

Drożdżowe bułeczki z ziemniakami

Składniki:

500 g mąki pszennej

150 g ugotowanych ziemniaków

100 ml mleka

ok.200 ml wody (ilość wody jest zależna od wilgotności ziemniaków)

30 g drożdży

5 g cukru

1 łyżeczka soli

Drożdże wymieszać z 50 ml letniej wody i cukrem, odstawić na 10 minut. Ziemniaki przecisnąć przez prasę do puree. Do dużej miski przesiać mąkę z solą, dodać ziemniaki, drożdże, mleko oraz 100 ml wody, wyrobić dość luźne ciasto, dolać pozostałą wodę jeżeli jest zbyt gęste. Ciasto odstawić pod przykryciem w ciepłe miejsce. Gdy ciasto mocno wyrośnie (po minimum 1 godzinie) uformować 15 bułeczek, ułożyć je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i odstawić do wyrośnięcia. Po ok. godzinie bułeczki wstawić do piekarnika nagrzanego do 200st.C. Piec od 15 do 25 minut. Bułeczki można po posmarowaniu wodą posypać makiem lub sezamem.

Masa potrawy w gramach	985g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	208kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	206kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (99g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10 %	2%	13%	15,5%
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.

Puszyste bułeczki z ziemniakami

Składniki:

400 g mąki pszennej

150 g ugotowanych ziemniaków

300-350 ml maślanki

20 ml oleju

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka sody

Ziemniaki przecisnąć przez praskę do puree a następnie wymieszać je z 300 ml maślanki i olejem. Mąkę przesiać z solą i sodą do miski z ziemniakami i szybko wymieszać składniki, tak, aby się połączyły. Z ciasta uformować 10 bułeczek, ułożyć je na blasze wyłożonej pergaminem. Piec 15-20 minut w 190st.C.

Masa potrawy w gramach	920g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	225kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	207kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (92g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10 %	6%	12%	13,5%
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.

Bułeczki z cebulą i ziemniakami

Składniki:

500 g mąki pszennej

150 g ziemniaków

300 ml wody

30 g drożdży

1 łyżeczka soli

20 ml oleju

150 g cebuli

spora szczypta cukru

Cebulę drobno pokroić, doprawić szczyptą soli i podsmażyć na oleju, ostudzić.

Drożdże rozmieszać z cukrem, łyżką mąki i 50 ml letniej wody, odstawić na 10 minut.

Ziemniaki wymieszać z cebulą i mąką przesianą z solą, dodać drożdże i wyrabiać ciasto stopniowo dolewając letnią wodę (ilość wody jest zależna od chłonności mąki i wilgotności ziemniaków). Ciasto powinno być dość wilgotne, ale nie lepkie. Ciasto przykryć i odstawić na minimum godzinę w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Z wyrośniętego ciasta ulepić bułeczki, układać je na blasze wyłożonej pergaminem i ponownie odstawić do wyrośnięcia. Przed pieczeniem można posmarować bułeczki wodą. Bułeczki piec ok. 20 minut w 200 st.C.

Masa potrawy w gramach	1150g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	194kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	223kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (115g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11 %	4,5%	13%	15,5%

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.

Babeczki z oliwkami i serem pleśniowym

Składniki:

200 g mąki pszennej
100 g sera pleśniowego typu rokpol
30 ml oliwy z oliwek
200 ml jogurtu naturalnego
0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
0,5 łyżeczki ziół prowansalskich
50 g zielonych oliwek
sól

Suche składniki wymieszać. Oliwę zmiksować z jogurtem. Ser pokruszyć na małe kawałki. Oliwki drobno pokroić. Wszystkie składniki szybko wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napełniać je ciastem do 2/3 wysokości. Piec 20-30 minut w 200st.C.

Masa potrawy w gramach	580g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	275kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	160kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (58g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8%	12%	12%	5,5%
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.

Babeczki z serem pleśniowym i gruszkami

Składniki

200 g gruszek
100 g sera pleśniowego typu rokpol
200 ml maślanki mleka
40 ml oliwy
200 g mąki
0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
0,5 łyżeczki rozmarynu
1/4 łyżeczki soli

Wymieszać suche składniki. Gruszki obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Ser pokruszyć. Oliwę zmiksować z maślanką, szybko wymieszać z suchymi składnikami, dodać gruszki i ser, wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napępniać je ciastem do 2/3 wysokości. Piec 20-30 minut w 200st.C.

Masa potrawy w gramach	740g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	253kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	187kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (74g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9,5%	13%	14%	7%
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.

Babeczki z serem feta i oliwkami

Składniki:

200 g mąki
100 g maki razowej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
250 ml maślanki
100 ml oliwy z oliwek
50 g sera feta
50 g czarnych oliwek
30 g suszonych pomidorów w oliwie
zioła prowansalskie

Oliwki, pomidory i ser pokroić. Suche składniki wymieszać. Oliwę zmiksować z maślanką, dodać suche składniki, szybko wymieszać, dodać oliwki, pomidory i ser, wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napełniać je ciastem do 2/3 wysokości, posypać ziołami prowansalskimi. Piec 20-30 minut w 200st.C.

Masa potrawy w gramach	780g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	293kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	228kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (78g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11,5 %	18%	10%	9%
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.

Chińskie bułeczki z puree z fasoli

Składniki:

300 g mąki pszennej
20 g oleju
20 g cukru
5 ml octu jabłkowego
125 ml wody
25 g świeżych drożdży
3 ml oleju sezamowego
1/3 łyżeczki soli

Farsz:

300 g fasoli z puszki lub ugotowanej
20 g cukru pudru
40 ml sosu sojowego
5 ml oleju sezamowego
2 ząbki czosnku
sól

biały pieprz

Mąkę przesiać z solą. Drożdże rozpuścić w małej ilości wody z cukrem, dodać do mąki, następnie wlać olej oraz wodę z octem, dokładnie wyrobić na elastyczne ciasto. Wyrobione ciasto przykryć i odstawić na 30 min w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Fasolę zmiksować ze startym czosnkiem, solą, sosem sojowym, olejem sezamowym, pieprzem i cukrem pudrem. Odrywać kawałki wyrośniętego ciasta, formować kulki, rozwałkować na placuszki. Na każdy placuszek nałożyć łyżeczkę farszu, brzegi połączyć w jednym punkcie i dokładnie zalepić formując sakiewki, ułożyć w naczyniu do gotowania na parze i gotować ok. 15 minut.

Masa potrawy w gramach	873g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	200kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	175kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (87g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9 %	5%	10,5%	12%

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.

Chińskie bułeczki z boczniakami

Składniki:

300 g mąki pszennej
20 g oleju
20 g cukru
5 ml octu jabłkowego
125 ml wody
25 g świeżych drożdży
3 ml oleju sezamowego
1/3 łyżeczki soli

Farsz:

300 g boczniaków
150 g cebuli
20 g sezamu
40 ml sosu sojowego
5 ml oleju sezamowego
2 ząbki czosnku
sól
pieprz
20 ml oleju

Mąkę przesiać z solą. Drożdże rozpuścić w małej ilości wody z cukrem, dodać do mąki, następnie wlać olej oraz wodę z octem, dokładnie wyrobić na elastyczne ciasto. Wyrobione ciasto przykryć i odstawić na 30 min w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Sezam uprażyć na suchej patelni. Cebulę i boczniaki drobno pokroić. Cebulę zeszklić na oleju, dodać boczniaki, doprawi solą, pieprzem i startym czosnkiem, smażyć kilka minut na średnim ogniu. Po usmażeniu dodać sos sojowy, olej sezamowy i sezam, wymieszać.

Odrywać kawałki wyrośniętego ciasta, formować kulki, rozwałkować na placuszki. Na każdy placuszek nałożyć łyżeczkę farszu, brzegi połączyć w jednym punkcie i dokładnie zalepić formując sakiewki, ułożyć w naczyniu do gotowania na parze i gotować ok. 15-20 minut.

Masa potrawy w gramach	1043g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	165kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	172kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (104g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8,5 %	6,5%	10%	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.

Bagietka z pieczonymi pomidorami i mozzarellą

Składniki:

1 bagietka (ok. 200g)
500 g mięsistych pomidorów
100 g mozzarelli
4 ząbki czosnku
20 ml oliwy
kilka listków bazylii
sól
pieprz
10 ml octu balsamicznego

Pomidory pokroić na ćwiartki, ułożyć na folii aluminiowej i piec w 230 st.C aż się zarumienią i zmiękną. Wraz z pomidorami upiec do miękkości niedobre ząbki czosnku. Ostudzone pomidory posiekać (najlepiej zdjąć skórkę), czosnek wycisnąć z łupinek, oliwę i ocet balsamiczny, zmiksować. Pastą posmarować bagietkę, posypać poszarpaną bazylią, ułożyć kawałki mozzarelli, doprawić solą i pieprzem.

Masa potrawy w gramach	850g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	112kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	475kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (425g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
23,5 %	26%	38,5%	21%
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.

Bagietka z pieczonymi pomidorami i tofu

Składniki:

1 bagietka (ok. 200g)
500 g mięsistych pomidorów
100 g tofu miękkiego
50 g dymki
5 ząbków czosnku
20 ml oliwy
kilka listków bazylii
sól
pieprz
10 ml octu balsamicznego

Pomidory pokroić na ćwiartki, ułożyć na folii aluminiowej i piec w 230st.C aż się zarumienią i zmiękną. Wraz z pomidorami upiec do miękkości niedobre ząbki czosnku. Ostudzone pomidory ułożyć na bagietce. Czosnek wycisnąć z łupinek, dodać tofu, sól i pieprz, dokładnie rozgnieść i wymieszać, położyć na bagietce, posypać dymką pokrojoną w piórka, skropić oliwą i octem balsamicznym.

Masa potrawy w gramach	905g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	92kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	419kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (453g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
21%	17%	28%	22,5%
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.

Bruschetta z rukolą

Składniki:

Ciabatta (ok.150 g)

50 g rukoli

300 g pomidorów

2 ząbki czosnku

10 g startego parmezanu

30 ml oliwy

sól

pieprz

Rukolę zmiksować z oliwą, czosnkiem i parmezanem, doprawić solą i pieprzem, pastą posmarować kawałki ciabatty, na każdym ułożyć gruby plaster pomidora. Zapiec w mocno rozgrzanym piekarniku.

Masa potrawy w gramach 550g

Ilość porcji 2

Ilość osób 2

Wartość odżywcza 100g w kcal 134kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 369kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (275g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
18,5 %	25%	20%	15%

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.

Bruschetta z pieczoną papryką

Składniki:

Ciabatta (ok.150 g)

400 g czerwonej papryki

2 ząbki czosnku

15 g startego parmezanu

30 ml oliwy

sól

pieprz

rukola

Paprykę pokroić na kawałki, ułożyć na blasze wyłożonej folią aluminiową, wstawić do gorącego piekarnika, i piec, aż papryka zmięknie i delikatnie się przypali, następnie zdjąć z niej skórkę. Oliwę zmiksować z czosnkiem. Na kawałki ciabatty nałożyć paprykę, polać oliwą, posypać parmezanem, doprawić solą i pieprzem. Zapiec w mocno rozgrzanym piekarniku. Przed podaniem posypać rukolą.

Masa potrawy w gramach 605g

Ilość porcji 2

Ilość osób 2

Wartość odżywcza 100g w kcal 140kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 592kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (423g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
21%	27,5%	26%	16,5%

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.

Bruschetta z pieczoną papryką i pomidorami

Składniki:

Ciabatta (ok.150 g)
250 g czerwonej papryki
300 g mięsistych pomidorów
50 g czarnych oliwek
4 ząbki czosnku
15 g startego parmezanu
30 ml oliwy
sól
pieprz
rukola

Paprykę pokroić na kawałki, pomidory na ćwiartki, ułożyć na blasze wyłożonej folią aluminiową, wstawić do gorącego piekarnika, i piec, aż papryka i pomidory zmiękną. Czosnek w łupinach upiec do miękkości wraz z pomidorami i papryką. Z upieczonych warzyw zdjąć skórkę i posiekać, wymieszać z wyciśniętym z łupin czosnkiem i oliwą, doprawić solą i pieprzem. Na kawałki ciabatty nałożyć pastę, posypać parmezanem i oliwkami. Zapiec w mocno rozgrzanym piekarniku. Przed podaniem posypać rukolą.

Masa potrawy w gramach	815g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	113kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	460kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (408g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
22,5 %	32%	27%	17%
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.

Bruschetta z serem pleśniowym

Składniki:

Ciabatta (ok. 150 g)
500 g mięsistych pomidorów
50 g czarnych oliwek
50 g sera z niebieską pleśnią
2 ząbki czosnku
30 ml oliwy
sól
pieprz
rukola

Pomidory pokroić na grube plastry, ułożyć je na mocno rozgrzanej patelni i smażyć na maksymalnym dużym ogniu z dwóch stron. Pomidora ułożyć na kawałkach ciabatty, polać oliwą zmiksowaną z czosnkiem, doprawić solą, pieprzem i tymiankiem, dodać pokruszony ser i oliwki. Podawać lub zapiec 2-3 minuty w mocno rozgrzanym piekarniku. Przed podaniem posypać rukolą.

Masa potrawy w gramach	790g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	120kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	473kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (395g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
23,5%	38%	29%	15,5%
AUTOR:	Dorota Kasprawicz		

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.

Bruschetta z bakłażanem

Składniki:

Ciabatta (ok.150 g)

150 g bakłażana

200 g mięsistych pomidorów

2 ząbki czosnku

30 ml oliwy

sól

pieprz

ocet balsamiczny

Bakłażana pokroić na plastry, posoli, odłożyć na kilkanaście minut, następnie opłukać i osuszyć ściereczką. Bakłażana posmarować oliwą z dwóch stron i usmażyć na patelni grillowej, gorące plastry bakłażana doprawić solą, pieprzem i octem balsamicznym. Pomidory pokroić na grube plastry, ułożyć je na mocno rozgrzanej patelni i smażyć na maksymalnym dużym ogniu z dwóch stron. Pomidora ułożyć na kawałkach ciabatty, na pomidora położyć bakłażany, połączyć oliwą zmiksowaną z czosnkiem. Zapiec 2-3 minuty w mocno rozgrzanym piekarniku.

Masa potrawy w gramach	540g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	159kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	430kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (270g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
17,5%	23%	16%	16%

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.

Bagietka z leczo

Składniki:

1 bagietka (ok. 200 g)
200 g cebuli
300 g czerwonej papryki
100 g pomidorów
1 ząbek czosnku
sól
pieprz
ostra papryka
słodka papryka
oregano
20 ml oleju

Cebulę pokroić w pół-talarki i zeszklić na połowie leju. Paprykę pokroić na paski i podsmażyć na pozostałym oleju na dużym ogniu, dodać cebulę, posiekany czosnek, pomidory i przyprawy, smażyć 2-3 minuty mieszając. Leczo nałożyć na bagietkę i zapiec w rozgrzanym piekarniku. Przed pieczeniem można dodać kawałki tofu lub żółty ser.

Masa potrawy w gramach	825g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	97kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	400kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (413g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
20%	15,5%	21%	22,5%
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.

Bagietka z fasolą

Składniki:

1 bagietka (ok. 200 g)
200 g cebuli
200 g papryki czerwonej
250 g fasoli z puszki lub ugotowanej
100 g pomidorów
2 ząbki czosnku
sól
pieprz
ostra papryka
słodka papryka
tymianek
20 ml oleju

Cebulę pokroić w pół-talarki i zeszklić na połowie leju. Paprykę pokroić na paski i podsmażyć na pozostałym oleju na dużym ogniu, dodać cebulę, fasolę, posiekany czosnek, pomidory i przyprawy, smażyć kilka minut mieszając. Leczo nałożyć na bagietkę i zapiec w rozgrzanym piekarniku.

Masa potrawy w gramach	980g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	98kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	320kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (327g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
16%	11%	22%	20%

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.

Bagietka z grzybami

Składniki:

1 bagietka (ok. 200 g)
200 g cebuli
100 g białej fasoli z puszki
300 g pieczarek
100 g pomidorów
1 ząbek czosnku
sól
pieprz
ostra papryka
słodka papryka
20 ml oleju

Cebulę pokroić w pół-talarki i zeszklić na połowie leju. Pieczarki pokroić na paski i podsmażyć na pozostałym oleju, dodać cebulę, posiekany czosnek, pomidory i przyprawy, smażyć chwilę mieszając, następnie wymieszać z rozgniecioną widelcem fasolą. Leczo nałożyć na bagietkę i zapiec w rozgrzanym piekarniku.

Masa potrawy w gramach	925g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	87kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	405kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (463g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
20,5 %	15,5%	29%	23,5%
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