

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.

pudding z chleba tostowego z dżemem pomarańczowym i suszonymi śliwkami

Składniki:

300 g chleba tostowego
100 g masła
100 g dżemu pomarańczowego
30 g cukru
5 g cukru waniliowego
100 ml śmietany kremówki
150 ml mleka
75 g śliwek suszonych
20 g brązowego cukru
szczypta soli

Naczynie żaroodporne wysmarować masłem. Kromki chleba tostowego posmarować masłem, co drugą kromkę posmarować również dżemem pomarańczowym. Chleb pokroić trójkąty i ułożyć w naczyniu żaroodpornym (naprzemiennie kromki z dżemem i bez dżemu). Kromki chleba posypać i poprzekładać pokrojonymi w paski suszonymi śliwkami. Mleko dokładnie wymieszać ze śmietaną, cukrem, cukrem waniliowym i szczyptą soli, sosem zalać chleb, następnie posypać brązowym cukrem i piec ok. 30 minut w 170st.C.

Masa potrawy w gramach	880g
Ilość porcji	6
Ilość osób	6
Wartość odżywcza 100g w kcal	278kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	408kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (147g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
20 %	32%	10%	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.

Szarlotka z toffi

Składniki:

200 g maki pszennej tortowej
100 g maki pszennej graham
150 g masła
30 g cukru
30 g kwaśnej śmietany
szczypta soli

Mąkę graham wymieszać z mąką pszenną, cukrem i solą, dodać zimne, pokrojone masło i posiekać, następnie dodać śmietanę i szybko zagnieść. Ciasto owinąć folią spożywczą i włożyć do lodówki na 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować i wyłożyć na blachę wyłożoną pergaminem, ponakłuwać widelcem i wstawić do gorącego piekarnika. Piec 20-30 minut w 180st.C.

Składniki na nadzienie:

1 kg jabłek
1 łyżeczka cynamonu
100 g cukru
1 puszka mleka skondensowanego słodzonego (500 g)
150 g płatków migdałowych

Puszkę mleka skondensowanego włożyć do garnka z wodą (puszka musi być pod powierzchnią wody) i gotować 1,5 godziny, następnie garnek zdjąć z ognia i odstawić do wystygnięcia. Jeżeli masa jest zbyt gęsta można zmiksować ją z kilkoma łyżkami mleka. Jabłka obrać i zetrzeć na plasterki, włożyć na patelnię, dodać cukier i cynamon, smażyć kilkanaście minut, następnie wyłożyć na ciasto i piec ok.30 minut w 180st.C. Ciepłe ciasto posmarować masą kajmakową i posypać płatkami migdałów.

Masa potrawy w gramach	2260g
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	258kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	583kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (226g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
29 %	36,5%	22%	29%

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 pełnoziarniste z powidłami

Składniki:

150 g pełnoziarnistej mąki pszennej
150 g mąki pszennej tortowej
220g brązowego cukru
70 ml oleju słonecznikowego
200 ml jogurtu naturalnego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
200 g powideł śliwkowych

W misce wymieszać suche składniki. Olej zmiksować z jogurtem, dodać suche składniki i szybko wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napełniać je ciastem do 1/3 wysokości, następnie dodać po małej łyżeczce powideł i dopełnić ciastem do 2/3 wysokości foremek. Piec ok. 20 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	990g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	328kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	272kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (83g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13,5 %	11%	9%	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.

Babeczki pełnoziarniste z kokosem i powidłami śliwkowymi

Składniki:

100 g pełnoziarnistej mąki pszennej

150 g mąki pszennej tortowej

50 g wiórków kokosowych

220g brązowego cukru

70 ml oleju słonecznikowego

200 ml jogurtu naturalnego

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka sody oczyszczonej

200 g powideł śliwkowych

kilka kropel olejku migdałowego

W misce wymieszać suche składniki Olej zmiksować z jogurtem, dodać suche składniki i szybko wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napełniać je ciastem do 1/3 wysokości, następnie dodać po małej łyżeczce powideł i dopełnić ciastem do 2/3 wysokości foremek. Piec ok. 20 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	990g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	326kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	270kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (83g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13,5%	14,5%	8%	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.

Babeczki owsiane z bananami i powidłami

Składniki:

100 g płatków owsianych błyskawicznych lub górskich rozdrobnionych w blenderze
200 g mąki pszennej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
100 g cukru brązowego
50 g jogurtu naturalnego
300 g dojrzałych bananów
60 ml oleju słonecznikowego
kilka kropel olejku migdałowego
200 g powideł śliwkowych

Banany rozgnieść widelcem i zmiksować z jogurtem, olejem i olejkiem migdałowym. Wymieszać suche składniki i dodać do nich banany, szybko wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napełniać je ciastem do 1/3 wysokości, następnie dodać po małej łyżeczce powideł i dopełnić ciastem do 2/3 wysokości foremek. Piec ok. 20 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	1010g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	269kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	226kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (84g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11%	8,5%	7%	14,5%
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 pełnoziarniste z bananami i powidłami

Składniki:

150 g mąki pszennej graham
150 g mąki pszennej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
100 g cukru brązowego
50 g jogurtu naturalnego
300 g dojrzałych bananów
50 ml oleju słonecznikowego
200 g powideł śliwkowych

Banany rozgnieść widelcem i zmiksować z jogurtem i olejem. Wymieszać suche składniki i dodać do nich banany, szybko wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napęlniać je ciastem do 1/3 wysokości, następnie dodać po małej łyżeczce powideł i dopełnić ciastem do 2/3 wysokości foremek. Piec ok. 20 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	1000g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	256kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	212kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (83g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11%	7%	6%	14,5%
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