

dobry  
dietetyk®



**ZDROWY LUNCHBOX**

-----> **DO SZKOŁY** <-----

## Jak komponować zestawy do szkoły?

Staraj się trzymać zasady, by zawsze w pudełku znalazły się obok kanapki owoce lub warzywa oraz pestki lub orzechy. Poniżej kilka pomysłów na zestawy do szkoły.



### Propozycja

**1**

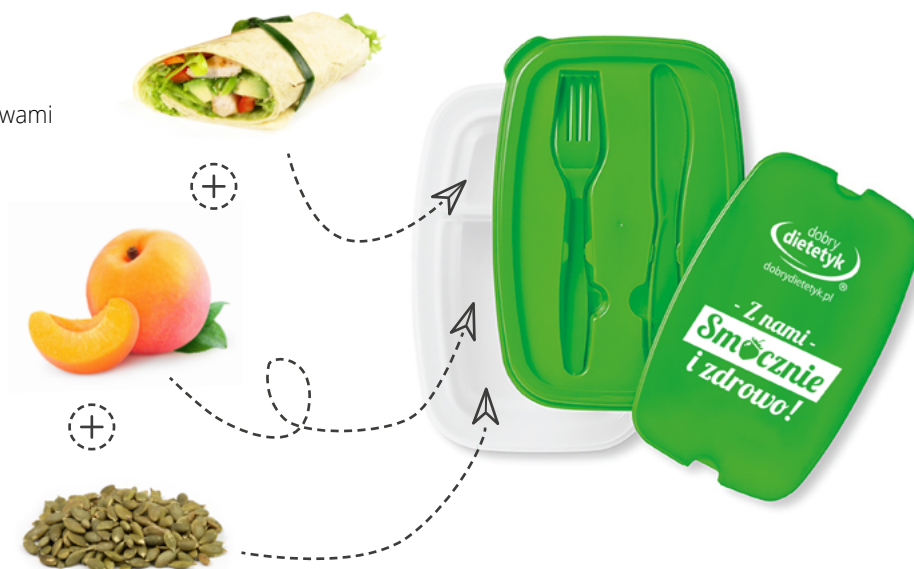
- Kanapka z chleba żytniego z hummusem i zielonym ogórkiem
- Jabłko
- Orzechy nerkowca



## Propozycja

## 2

- Tortilla razowa z mozzarellą i warzywami
- Brzoskwinia
- Pestki dyni



### Tortilla razowa z mozzarellą i warzywami

#### Składniki:

Tortilla razowa	65 g (placek 25 cm)
Ser mozzarella półtusty	60 g (pół sztuki)
Pomidorki koktajlowe	100 g (1 garść)
Ogórek	25 g (pół sztuki)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)

#### Sposób przygotowania:

Mozzarellę pokroić w paski. Pomidorki pokroić na połówki, ogórka w kostkę. Oliwę wymieszać z ulubionymi przyprawami. Tortillę podgrzać w piekarniku lub na patelni. Na podgrzaną tortillę dodać ser, pomidora, ogórka. Całość skropić przygotowanym sosem i zwinąć według instrukcji na opakowaniu.

## Propozycja

3

- Kanapka z chleba żytniego z masłem, pomidorem i chudą wędliną
- Marchewki
- Orzechy włoskie



## Propozycja

4

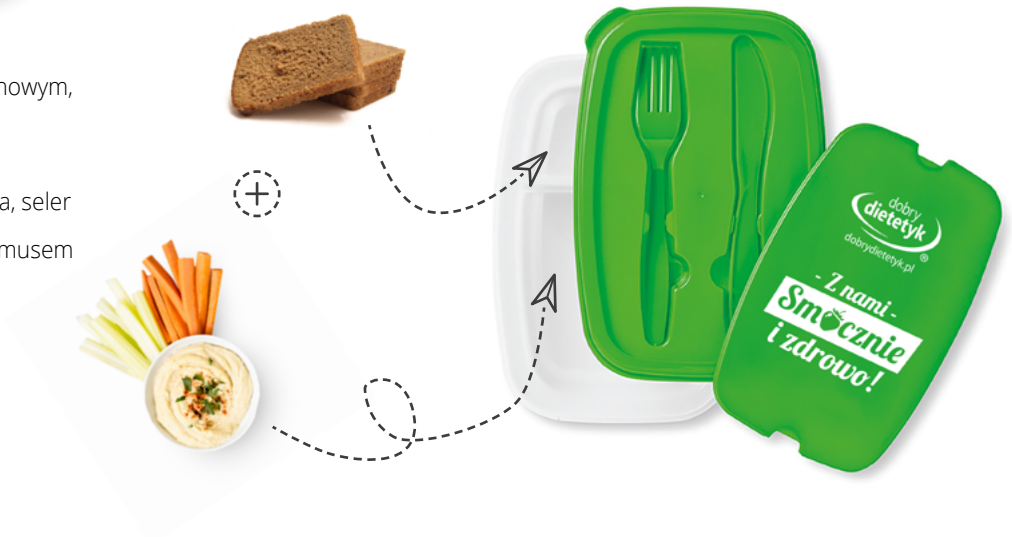
- Kanapka z pastą jajeczną
- Gruszka
- Orzechy brazylijskie



## Propozycja

5

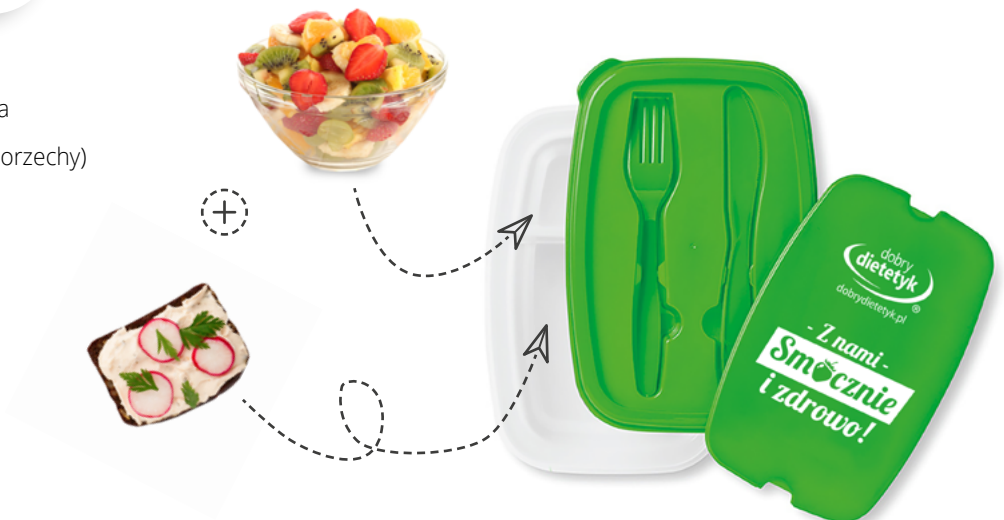
- Grahamka z masłem orzechowym, cynamonem i jabłkiem
- Słupki z warzyw (marchewka, seler naciowy, pietruszka) z hummusem



## Propozycja

6

- Sałatka owocowo-orzechowa (dowolne owoce + dowolne orzechy)
- Kanapka z chleba graham z twarogiem i papryką



## Propozycja

7

- Muffiny jajeczne z papryką i cukinią
- Banan
- Migdały



### Jajeczne muffinki z cukinią i papryką

#### Składniki:

Jajo	150 g (3 sztuki)
Mąka razowa	30 g (3 łyżki)
Papryka czerwona	30 g (pasek)
Cukinia	60 g (1/4 sztuki)
Oliwa z oliwek	5 g (pół łyżki)

#### Sposób przygotowania:

Cukinie zetrzeć na tarce, wycisnąć z wody, paprykę pokroić w kosteczkę. Jaja roztrzepać, dodać mąkę, ulubione przyprawy i dodać warzywa. Formy na muffinki natłuścić oliwą. Przebrać masę do foremek i piec w 180 stopniach przez 20 minut.

## Propozycja

8

- Tosty francuskie z wędliną
- Koktajl z jogurtu, truskawek i wiórków kokosowych
- Nasiona słonecznika



### Tosty francuskie z wędliną

#### Składniki:

Chleb żytni razowy	60 g (2 kromki)
Szynka z indyka	40 g (2 duże plastry)
Jajo	50 g (1 sztuka)
Oliwa z oliwek	5 g (pół łyżki)
Nasiona słonecznika	10 g (1 łyżka)

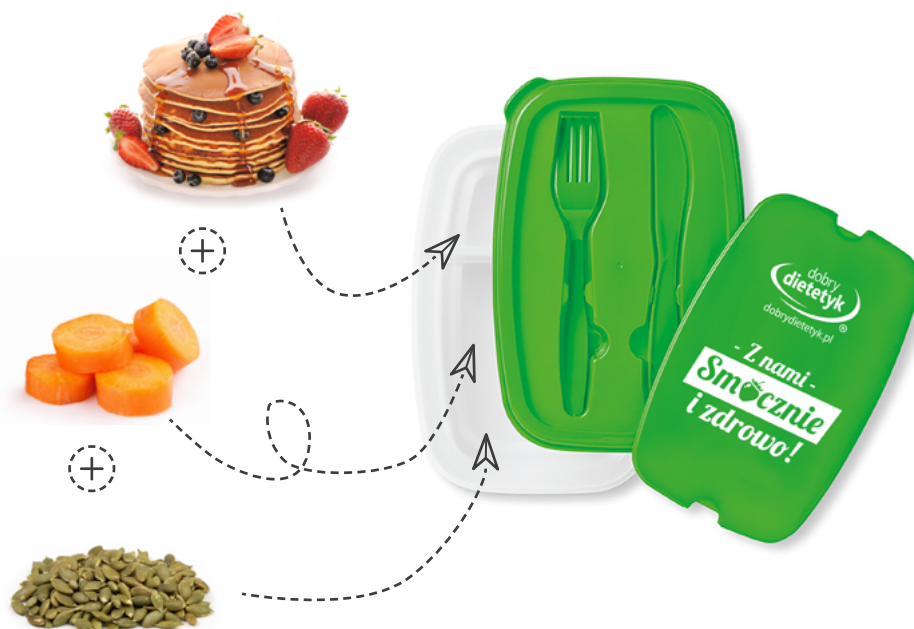
#### Sposób przygotowania:

Jajko roztrzepać z szczyptą soli. Zamoczyć w nim pieczywo, następnie posypać słonecznikiem. Pieczywo usmażyć na oleju z dwóch stron. Na upieczone tosty położyć wędlinę.

## Propozycja

## 9

- Naleśniki budyniowe z twarogiem na słodko z miodem i malinami
- Marchewki
- Pestki dyni



## Naleśniki budyniowe z twarogiem na słodko z miodem i malinami

### Składniki:

Jajo	50 g (1 sztuka)
Jogurt naturalny	25 g (1 łyżka)
Budyń w proszku waniliowy, bez cukru	35 g (paczka)
Woda	90 g (9 łyżek)
Miód	12 g (1 łyżeczka)
Ser twarogowy chudy	80 g (4 plastry)
Maliny świeże/mrożone	70 g (1 garść)
Olej	5 g (1 łyżeczka)

### Sposób przygotowania:

Twaróg wymieszać z jogurtem, wymieszać z malinami i miodem. Jajo roztrzepać z wodą i proszkiem budyniowym. Na dobrze rozgrzaną patelnię, nasmarowaną lekko tłuszczem, wylać masę naleśnikową, smażyć z obu stron delikatnie przewracając (ciasto jest delikatne). Z podanej porcji wychodzą 2 małe naleśniki lub 1 duży. Na gotowe naleśniki wyłożyć masę serową, zawinąć.



## Propozycja

10

- Placki twarogowe z bananem
- Sok pomidorowy
- Orzechy laskowe



### Placki twarogowe z bananem

#### Składniki:

Ser twarogowy chudy	50 g (2 i pół plastra)
Banan	200 g (1 średnia sztuka)
Jajo	50 g (1 sztuka)
Proszek do pieczenia	2 g (pół łyżeczki)
Mąka razowa	30 g (3 łyżki)

#### Sposób przygotowania:

Do miski wbić jajko, dodać twaróg i pokrojonego banana. Wszystko dokładnie rozgnieść widelcem. Dodać proszek do pieczenia i mąkę i dokładnie wymieszać ciasto. Wykładać niewielką ilość (niecałą łyżkę) ciasta na rozgrzaną patelnię i formować placki. Smażyć na suchej patelni do smażenia bez tłuszczu.

## Smacznego!

# Zapraszamy!

## ZAKRES USŁUG:

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywnienie w sporcie

**FIT** DIETETYK.PL

dobry  
**dietetyk**®

**DIETETYKA SPORTOWA**

**DIETETYKA OGÓLNA**

