



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 półki, ogórka w kostkę. Oliwę wymieszać z ulubionymi przyprawami. Tortillę podgrzać w piekarniku lub na patelni. Na podgrzanej tortille 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

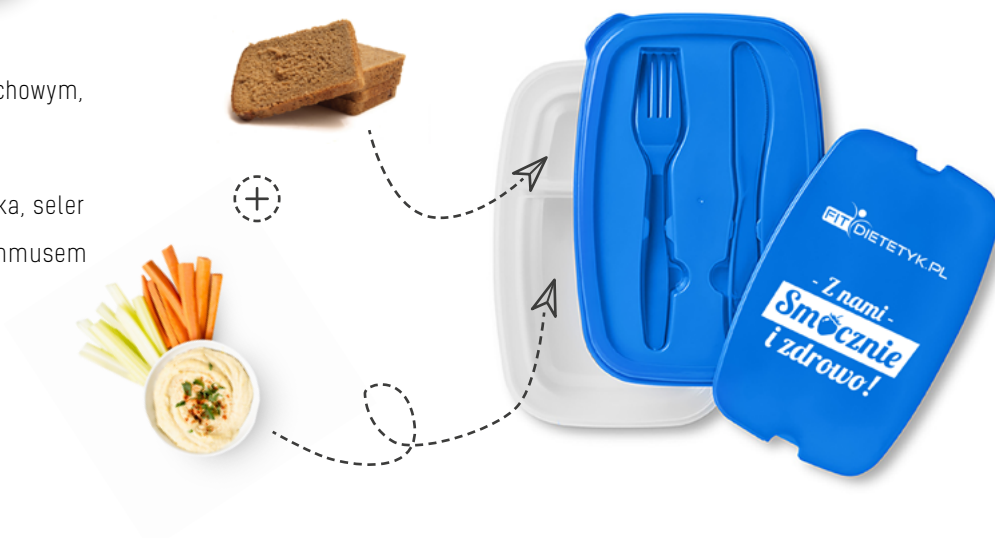
- Kanapka z pastą jajeczną
- Gruszka
- Orzechy brazylijskie



Propozycja

5

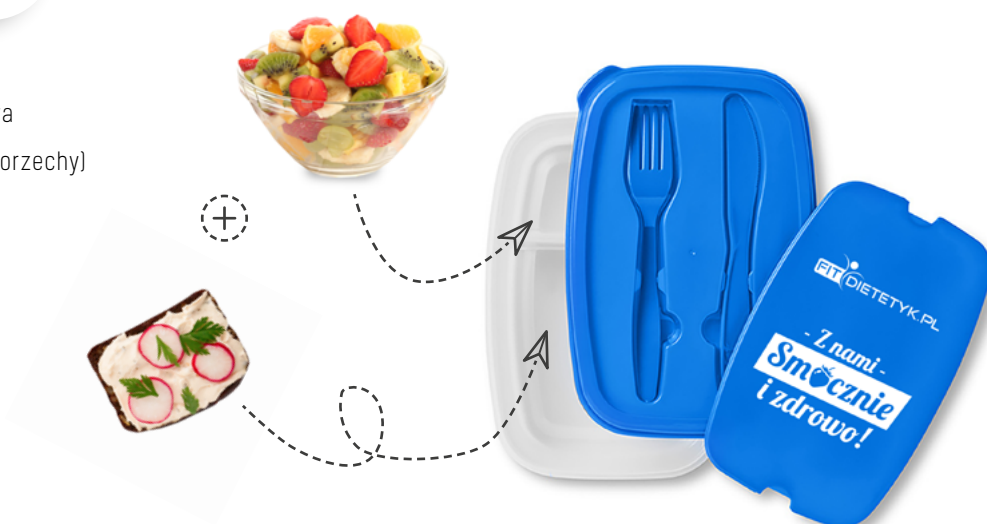
- Grahamka z masłem orzechowym, cynamonem i jabłkiem
- Słupki z warzyw (marchewka, seler naciowy, pietruszka) z hummusem



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. Przełożyć 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 twaróżkiem na słodko z miodem i malinami
- Marchewki
- Pestki dyni



Naleśniki budyniowe z twaróżkiem 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
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Pomoc w niedowadze
- Diety dla kobiet w ciąży
- Diety w chorobach
- Żywnienie w sporcie

FITDIETETYK.PL

dobry
dietetyk®

DIETETYKA SPORTOWA

DIETETYKA OGÓLNA

