Dane aktualne na dzień: 22-11-2026 14:31

Link do produktu: https://angelikapioro.pl/lunch-box-do-pracy-i-szkoly-ebook-p-284.html



Lunch Box do pracy i szkoły - ebook

Cena	**49,90 zł**
Cena poprzednia	**~~69,90 zł~~**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**3 dni**
Numer katalogowy	**ebook-lunch-box**
Producent	**AP Fitness Angelika Pióro**

Opis produktu

E-book „Lunch Box” – zdrowe, szybkie i praktyczne posiłki do pracy i szkoły

„Lunch Box” to praktyczny e-book pełen inspirujących przepisów, który pomoże Ci przygotowywać smaczne, zdrowe i sycące posiłki do pracy, szkoły lub na uczelnię. Dzięki niemu codzienne planowanie jedzenia stanie się prostsze, szybsze i bardziej ekonomiczne.

To idealna propozycja dla osób, które chcą odżywiać się świadomie, oszczędzać czas oraz unikać przypadkowych, często mniej wartościowych posiłków kupowanych na mieście.

Co znajdziesz w e-booku?

• proste i szybkie przepisy na lunch boxy,

• dokładne listy składników do każdego przepisu,

• pomysły na pełnowartościowe posiłki do pracy i szkoły,

• dania dla osób jedzących mięso oraz propozycje wegetariańskie,

• praktyczne wskazówki dotyczące przechowywania żywności,

• porady dotyczące planowania tygodniowego menu,

• indeks produktów ułatwiający wykorzystanie składników bez marnowania żywności.



Każdy przepis został opracowany tak, aby był łatwy do przygotowania nawet dla osób, które nie mają dużego doświadczenia w kuchni. Większość dań dostarcza około 500 kcal oraz 25–30 g białka, dzięki czemu posiłki są sycące i odpowiednio zbilansowane.

Dlaczego warto wybrać e-book „Lunch Box”?

• oszczędzasz czas podczas codziennego przygotowywania posiłków,

• ograniczasz wydatki na jedzenie poza domem,

• łatwiej planujesz zakupy i wykorzystujesz produkty do końca,

• masz pełną kontrolę nad składnikami swoich posiłków,

• wprowadzasz do swojej diety więcej różnorodności i wartości odżywczych.

Dla kogo jest ten e-book?

✔ dla rodziców przygotowujących posiłki dla dzieci,

✔ dla osób pracujących i zabieganych,

✔ dla studentów,

✔ dla osób dbających o zdrową dietę,

✔ dla osób na dietach specjalnych,

✔ dla wszystkich, którzy chcą jeść smacznie, zdrowo i oszczędnie.

Dodatkowo znajdziesz w e-booku:

• praktyczne porady dotyczące komponowania zdrowych lunch boxów,

• wskazówki dotyczące przechowywania posiłków,

• inspiracje na zdrowe przekąski,

• rozwiązania pomagające ograniczyć marnowanie żywności,

• pomysły na organizację przygotowywania posiłków z wyprzedzeniem.

Forma produktu:

• e-book PDF,

• natychmiastowy dostęp po zakupie,

• możliwość korzystania na telefonie, tablecie i komputerze.

„Lunch Box” to nie tylko zbiór przepisów, ale również praktyczny przewodnik, który pomoże Ci lepiej organizować codzienne posiłki, oszczędzać czas i pieniądze oraz cieszyć się zdrowym jedzeniem każdego dnia.