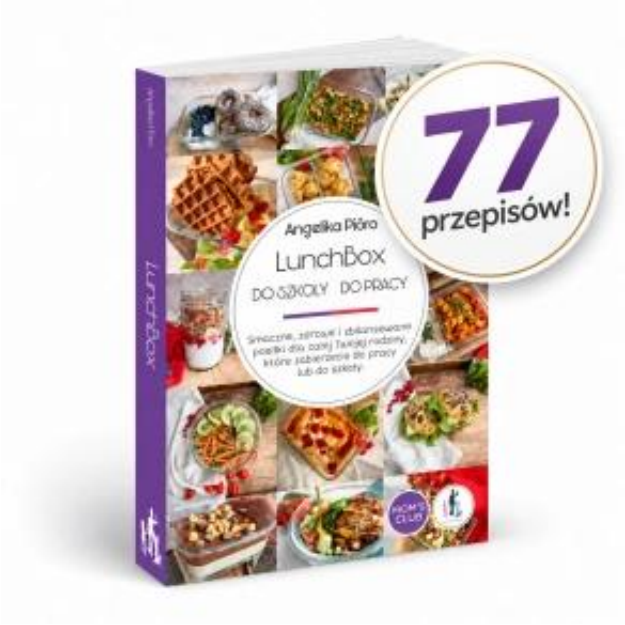
Dane aktualne na dzień: 22-11-2026 14:31

Link do produktu: https://angelikapioro.pl/lunch-box-do-pracy-i-szkoly-ksiazka-p-283.html



Lunch Box do pracy i szkoły - książka

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

Opis produktu

„Lunch Box” – praktyczny przewodnik po zdrowych posiłkach do pracy i szkoły

„Lunch Box” to książka kulinarna stworzona dla wszystkich, którzy chcą przygotowywać smaczne, zdrowe i pełnowartościowe posiłki do pracy, szkoły lub na uczelnię. To praktyczny poradnik pełen inspiracji, dzięki któremu codzienne planowanie jedzenia stanie się prostsze, szybsze i bardziej ekonomiczne.

Publikacja zawiera dziesiątki łatwych do przygotowania przepisów, które nie wymagają skomplikowanych technik kulinarnych ani drogich składników. Każda receptura została opracowana z myślą o wygodzie, wartości odżywczej oraz oszczędności czasu.



W książce znajdziesz:

• proste i szybkie przepisy na lunch boxy,

• pełnowartościowe posiłki o zbilansowanym składzie,

• propozycje dla miłośników mięsa oraz osób preferujących dietę roślinną,

• inspiracje do pracy, szkoły i na uczelnię,

• praktyczne porady dotyczące planowania posiłków,

• wskazówki związane z przechowywaniem żywności,

• rozwiązania pomagające ograniczać marnowanie jedzenia.

Przepisy zostały skomponowane tak, aby dostarczać odpowiednią ilość energii i składników odżywczych. Większość propozycji zawiera około 500 kcal oraz 25–30 g białka, co sprawia, że doskonale sprawdzają się jako sycące posiłki w ciągu dnia.

Dodatkowym atutem książki jest praktyczny indeks produktów, który pomaga efektywnie wykorzystywać składniki znajdujące się już w kuchni. Dzięki temu łatwiej planować zakupy, ograniczać straty żywności i oszczędzać pieniądze.

„Lunch Box” to idealna propozycja dla:

• rodziców przygotowujących posiłki dla dzieci,

• osób pracujących, które chcą zabierać zdrowe jedzenie do pracy,

• studentów szukających prostych i ekonomicznych przepisów,

• osób dbających o zdrowy styl życia,

• osób na różnych modelach żywieniowych,

• wszystkich, którzy chcą lepiej organizować codzienne posiłki.

Książka zawiera również praktyczne wskazówki dotyczące zdrowych nawyków żywieniowych, planowania tygodniowego menu oraz przygotowywania posiłków z wyprzedzeniem. Dzięki temu staje się nie tylko zbiorem przepisów, ale również codziennym wsparciem w organizacji zdrowego stylu życia.

To doskonały wybór dla każdego, kto chce jeść zdrowiej, oszczędzać czas i pieniądze oraz mieć zawsze pod ręką sprawdzone pomysły na smaczne posiłki.

Żyj zdrowo, planuj mądrze i ciesz się pysznymi posiłkami każdego dnia!