

Dane aktualne na dzień: 03-07-2026 17:00

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

Lunch Box do pracy i szkoły - książka



Cena	65,90 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!