

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

## Lunch Box do pracy i szkoły - książka



Cena	<b>59,90 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>3 dni</b>
Numer katalogowy	<b>książka-lunch-box</b>
Producent	<b>Angelika Pióro</b>

### Opis produktu

**Książka z przepisami na lunch boxy to idealne rozwiązanie dla każdego, kto chce ułatwić sobie codzienne przygotowania do szkoły i pracy. Dzięki niej zaoszczędzisz zarówno czas, jak i pieniądze, a Twoje posiłki staną się zdrowsze i bardziej zróżnicowane. Oto, co zyskasz kupując tę książkę:**

**1. Łatwość przygotowania:** Książka zawiera proste i szybkie przepisy, które nie wymagają skomplikowanych technik kulinarnych ani drogich składników. Każdy przepis jest dokładnie opisany, włącznie listą niezbędnych składników.

**2. Zdrowe i zrównoważone posiłki:** Wszystkie przepisy są zaprojektowane tak, aby dostarczyć niezbędnych składników odżywczych. Znajdziesz tu różnorodne propozycje, które zadowolą zarówno miłośników mięsa, jak i wegetarian. Starłam się skomponować przepisy tak, aby każdy posiłek miał około 500 kalorii i 25-30 gramów białka.

**3. Oszczędność czasu:** Przygotowanie posiłków z wyprzedzeniem pozwala zaoszczędzić cenny czas rano, który można przeznaczyć na inne, ważniejsze czynności. Dzięki gotowym przepisom planowanie posiłków staje się prostsze i bardziej efektywne.

**4. Oszczędność pieniędzy:** Domowe lunch boxy są znacznie tańsze niż codzienne kupowanie gotowych posiłków. Dzięki książce nauczysz się, jak wykorzystywać składniki w pełni, minimalizując marnowanie jedzenia i optymalizując zakupy spożywcze. Pomoże Ci także indeks wykorzystywanych produktów - utworzyłaś twaróg? Sprawdź, gdzie jeszcze go wykorzystasz!

**5. Inspiracje kulinarne:** Książka pełna jest kreatywnych, smacznych i zdrowych pomysłów na lunch boxy, które zadowolą każde podniebienie. Znajdziesz tu zarówno klasyczne propozycje, jak i nowoczesne, autorskie kompozycje.

**6. Praktyczne porady:** Oprócz przepisów, książka zawiera praktyczne wskazówki przechowywania jedzenia, planowania tygodniowego menu oraz trzymania się zdrowych nawyków żywieniowych.

**ZOBACZ, JAK WIELE POMYSŁÓW W NIEJ ZNAJDZIESZ!**

## Wstęp

<i>Wstęp</i>	10
<i>Jak mieć więcej czasu?</i>	11
<i>Pojemniki szklane czy plastikowe?</i>	12
<i>Kilka wskazówek, zanim zaczniesz</i>	13

## Na słodko

<i>Donaty w czekoladzie</i>	17
<i>Jogurt po granolę</i>	19
<i>Kokosowy pudding chia</i>	21
<i>Warstwowa owsianka na wynos</i>	23
<i>Wrap a'la bounty</i>	25
<i>Proteinowy jogurt kokosowy</i>	27
<i>Pieczona owsianka z odżywką białkową</i>	29
<i>Ciasteczkowa owsianka proteinowa</i>	31
<i>Klasyczne drożdżówki z serem twarogowym</i>	33
<i>Chlebek bananowy z czekoladą</i>	37
<i>Pianka czekoladowo-pomarańczowa</i>	39
<i>Muffiny owsiane z owocami</i>	41
<i>Muffiny proteinowe z bananem</i>	43
<i>Ciasteczka batatowe z bananem</i>	45
<i>Omlet marchewkowy</i>	49
<i>Deser śniadaniowy czekoladowo-orzechowy</i>	51
<i>Pianka proteinowa</i>	55
<i>Kinder deser w wersji wysokobiałkowej</i>	59

---

<i>Granola kokosowo - migdałowa</i>	63
<i>Skyrnik brzoskwińowy - truskawkowy</i>	67
<i>Owsianka z mango i truskawkami</i>	71
<i>Naleśniki z serem i owocami</i>	73
<i>Gofry jabłkowo - cynamonowe</i>	75
<i>Gofry proteinowe z czekoladą i skyrem waniliowym</i>	79
<i>Gofry proteinowe czekoladowo - karmelowe</i>	83
<i>Skyrnik z malinami</i>	85
<i>Crossaint z twarogiem i truskawkami</i>	89
<i>Pieczona owsianka czekoladowa</i>	91
<i>Tortilla z masłem orzechowym i bananem</i>	93
<i>Omlęt cesarski z jogurtem i owocami</i>	95

## Na słono

<i>Jaja w kapuście po pekińsku</i>	99
<i>Kokardki w sosieserowym z kurczakiem</i>	101
<i>Nuggetsy z piekarnika</i>	103
<i>Tortilla z jajem</i>	105
<i>Ciecierzycza w mleku i curry</i>	107
<i>Salatka w stylu włoskim</i>	109
<i>Szybka салатка z makaronem i pesto</i>	111
<i>Kotlety pierogowe</i>	113
<i>Kurczak z makaronem ryżowym po azjatycku</i>	115
<i>Buleczki z serka wiejskiego</i>	117
<i>Wrapy klasyczne</i>	119
<i>Kurczakowa салатка w stylu meksykańskim</i>	121
<i>Salatka z makaronem i udkiem kurczaka</i>	123
<i>Salatka z fetą, brokułem i makaronem</i>	125
<i>Kurczak w sosie śmietanowo-kurkowym</i>	127
<i>Kotleciki kurczakowe z warzywami</i>	129
<i>Buleczki śniadaniowe z serem i szynką</i>	131
<i>Salatka z ryżem i kurczakiem wędzonym</i>	133
<i>Salatka z kuskusem, kurczakiem i fetą</i>	135
<i>Ciasteczka ziemniaczane</i>	137
<i>Salatka z łososiem i bazyliowym sosem</i>	139
<i>Salatka a'la cesar</i>	141
<i>Proste muffiny na słono</i>	143
<i>Ryż curry z warzywami i kurczakiem</i>	145
<i>Placki warzywne z piekarnika</i>	147
<i>Naleśniki z twarożkiem na słono</i>	149

<i>Piacki jogurtowe nadziane serem</i>	151
<i>Makaronowa sałatka z kurczakiem</i>	155
<i>Fritata z batatem i fetą</i>	157
<i>Meksykańskie danie z ryżem</i>	159
<i>Makaron z pesto i mozzarellą</i>	161
<i>Wiosenno - letnia sałatka z fetą</i>	163
<i>Sałatka azjatycka z ryżem</i>	165
<i>Tofu na kaszy z orzechami</i>	167
<i>Kotlety z kaszą i z warzywami</i>	171
<i>Falafele na kuskusie z warzywami</i>	173
<i>Sałatka z makaronem orzo</i>	175
<i>Wrapy z humusem i szynką</i>	177
<i>Tosty inaczej</i>	179
<i>Wrapy meksykańskie</i>	181
<i>Gofry proteinowe na słono</i>	183
<i>Crossaint z niebieskim serem</i>	185
<i>Sałatka gyros</i>	187
<i>Tortilla z camembertem i szynką</i>	189
<i>Bagietka pełnoziarnista z winogronem</i>	191
<i>Sałatka z kaszą kuskus</i>	193
<i>Wrap z wędzonym kurczakiem i warzywami</i>	195

Oto przykładowy przepis - WYPRÓBUJ!

---

# Fritata z batatem

i fetą

1 porcja:  
kcal: 578  
węglowodany: 33g  
tłuszcze: 34g  
białko: 36g

## *Składniki* 1 porcja

- 150 g batata
- 1 łyżeczka oliwy
- 60 g szpinaku
- szczypta czosnku granulowanego
- Sól i pieprz do smaku
- 3 jajka
- 45 g sera typu feta

## *Przygotowanie*

Batata pokrój na 4 części i wrzuć do garnka z gotującą wodą. Gotuj do miękkości około 15 minut.

Na patelnię wlej olej. Dodaj szpinak i czosnek. Dopraw solą, pieprzem i podsmaż, aż szpinak zmniejszy swoją objętość i stanie się miękki.

Do miski wbij jajka, dopraw solą, pieprzem i roztrzep je widelcem. Fetę pokrój w kostkę, dodaj do jajek, ale pozostaw kilka kawałków na wierzch. Wymieszaj.

Do żaroodpornego szklanego lunchboxa włóż szpinak, wlej masę jajeczną z fetą. Dodaj miąższ batata bez skórki (wydobądź go łyżką w kawałkach, tak samo jak np. miękkie awokado). Posyp po wierzchu pozostałą fetą.

Wstaw przygotowaną fritatę do rozgrzanego piekarnika. Piecz w 180°C na ustawieniu termoobiegu przez 17 minut.

Komentarz: Danie po przygotowaniu można jeść na ciepło lub na zimno.



Kupując tę książkę, zyskujesz nie tylko zbiór przepisów, ale także cenne narzędzie, które pomoże Ci w codziennym życiu. To inwestycja w zdrowie, czas i finanse, która szybko się zwróci. Przekonaj się, jak łatwo można wprowadzić pozytywne zmiany do swojej rutyny dzięki prostym, smacznym i zdrowym lunch boxom!

**Ta książka jest właśnie DLA CIEBIE, ponieważ skorzystają z niej...**

**Rodzice:** Szukający zdrowych i zróżnicowanych pomysłów na lunch boxy dla swoich dzieci, które można łatwo i szybko przygotować.

**Osoby pracujące:** Które chcą przygotować zdrowe posiłki do pracy, aby uniknąć jedzenia na mieście i zaoszczędzić pieniądze.

**Studenci:** Poszukujący prostych, ekonomicznych i pożywnych przepisów, które można zabrać na zajęcia.

**Osoby dbające o zdrowie:** Które chcą kontrolować składniki swoich posiłków i uniknąć przetworzonej żywności.

**Osoby na diecie:** Szukające konkretnych przepisów dostosowanych do różnych diet, takich jak wegetariańska, wegańska, bezglutenowa czy keto.

**Amatorzy kulinariów:** Którzy chcą eksperymentować z nowymi przepisami i technikami przygotowywania posiłków.

**Nauczyciele i pedagodzy:** Którzy potrzebują inspiracji do warsztatów kulinarnych dla dzieci i młodzieży.

Taka książka może być źródłem inspiracji i praktycznych wskazówek dla każdego, kto chce jeść zdrowo, smacznie i zróżnicowanie, niezależnie od wieku czy trybu życia.



Oczywiście! Przygotowanie zdrowych lunch boxów do pracy i szkoły może być proste i przyjemne, jeśli zastosujesz się do kilku praktycznych wskazówek. Oto pięć ciekawostek i porad, które mogą Ci pomóc:

**1. Różnorodność to klucz:** Staraj się, aby Twoje lunch boxy były kolorowe i zawierały różne grupy pokarmowe. Włącz białko (np. kurczak, tofu, jaja), węglowodany złożone (np. pełnoziarniste pieczywo, kasze), zdrowe tłuszcze (np. awokado, orzechy) oraz dużo warzyw i owoców. Dzięki temu zapewnisz sobie i swoim bliskim pełnowartościowy posiłek, który dostarczy wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

---

**2. Przygotowanie posiłków z wyprzedzeniem:** Planowanie i przygotowanie posiłków z wyprzedzeniem może zaoszczędzić dużo czasu i stresu. Wydziel sobie jeden dzień w tygodniu na przygotowanie większych porcji jedzenia, które później podzielisz na mniejsze części i przechowasz w lodówce lub zamrażarce. Dzięki temu codzienne komponowanie lunch boxów będzie dużo łatwiejsze i szybsze.

**3. Warto inwestować w dobre pojemniki:** Wybierz pojemniki na żywność, które są szczelne, łatwe do mycia i ekologiczne. Najlepiej sprawdzą się pojemniki ze szkła lub wysokiej jakości plastiku bez BPA. Dzięki odpowiednim pojemnikom jedzenie zachowa świeżość i nie będzie się rozlewać w torbie.

**4. Unikaj przetworzonej żywności:** Staraj się unikać produktów wysokoprzetworzonych, które często zawierają dużo soli, cukru i sztucznych dodatków. Zamiast tego wybieraj naturalne produkty, takie jak świeże owoce, warzywa, chude mięso, orzechy i nasiona. Przygotowując jedzenie samodzielnie, masz kontrolę nad tym, co jesz.

**5. Dodaj zdrowe przekąski:** Oprócz głównego posiłku w lunch boxie warto dodać kilka zdrowych przekąsek. Mogą to być np. pokrojone warzywa z hummusem, owoce, jogurt naturalny, orzechy lub domowe batony energetyczne. Dzięki temu unikniesz podjadania niezdrowych przekąsek w ciągu dnia.

Mam nadzieję, że te wskazówki pomogą Ci przygotować smaczne i zdrowe lunch boxy, które będą dostarczać energii i wspierać zdrowy styl życia!

Spraw sobie skarbnicę wiedzy i praktyczny poradnik ze wspinałymi przepisami.

**ŻYJ ZDROWO I ZYSKAJ WIĘCEJ CZASU DLA SIEBIE I BLISKICH!**