

Jak skomponować zdrowy lunch box?



Opis wskazówki

Lunchbox pozwala zjeść pełnowartościowy posiłek w pracy lub w szkole bez wydawania pieniędzy na drogie jedzenie na mieście. Co powinno znaleźć się w pudełku, żeby lunchbox był sycący i pyszny?

Zalety lunchboxów

Pojemniki na żywność stały się jednym z podstawowych elementów w naszej kuchni. Lunch box na pewno przyda się do zabrania drugiego śniadania czy zdrowego obiadu na wynos do szkoły lub pracy. Posiłek pakowany do pudełka ma przede wszystkim zaspokoić głód oraz dodać energii na kolejne godziny. Zamiast podjadania byle czego czy zamawiania jedzenia w lokalach, zapakuj lunchbox. Najesz się do syta, a przy okazji nie zrujnujesz swojego budżetu. Możliwości skomponowania smacznego, zdrowego zestawu jest mnóstwo.

Lunchbox do pracy

Owsianka to świetna opcja dla wszystkich, którzy szukają pomysłów na smaczne drugie śniadanie bez pieczywa. Owsianka może być gotowana na wodzie lub z dodatkiem ulubionego mleka np. migdałowego, kokosowego.

Zdrowe i kolorowe sałatki to kolejny pomysł na szybką przekąskę do pudełka. Zadbaj o to, by w sałatce znalazły się warzywa (pomidory, awokado, papryka), źródło białka (soczewica, ciecierzycy) oraz dodatek zdrowych tłuszczów (ryba, np. łosoś).

Placki, naleśniki z dodatkiem warzyw, np. naleśniki ze szpinakiem czy placuszki z dodatkiem cukinii.

Do pudełka zapakuj makaron. To produkt, który szybko się nie znudzi. Rodzaje makaronu, czy różnorodność dodatków sprawią, że za każdym razem przygotujesz inną potrawę.

Lunchbox do szkoły?

Kanapki to najpopularniejszy posiłek na wynos. To śniadaniowa klasyka. Za sprawą kilku kolorowych dodatków najwyklesza kanapka staje się wyjątkowo apetyczna. Warto wybierać pełnoziarniste pieczywo.

Sprawdzonym sposobem na pyszne śniadanie na wynos są kolorowe tortille. Bazą dla śniadaniowej przekąski są pszenne placki. Co do pozostałych składników panuje bardzo duża dowolność. Możesz zapakować do środka na co tylko masz ochotę. Najlepsze są tortille z dużą ilością warzyw, np. awokado, pomidory, ogórek, papryka. Do tego słuszną garść ulubionej zieleniny.