

Lunchb(OXY)

czyli OXY na WYNOS!



Szybkie, zdrowe i przystępne posiłki **na każdy dzień!**



Szukasz inspiracji na lunch, który z łatwością zapakujesz **do pracy, szkoły czy na uczelnię?**

Nasz nowy ebook to aż **30 różnorodnych przepisów**, które udowodnią, że zdrowe odżywianie może być **proste, tanie i dostępne dla wszystkich!** Każdy przepis jest zaplanowany tak, aby spełniał wymagania najbardziej zapracowanych – w kilka chwil przygotujesz danie gotowe do **spakowania lub zamrożenia na później** 🥗❄️

W EBOOKU ZNAJDZIESZ:



30 nowych przepisów na lunchboxy, idealne na wynos



Zbilansowane makro i kalorie do każdego dania, by łatwiej monitorować swoje cele



Instrukcje krok po kroku, które sprawiają, że gotowanie staje się dziecinnie proste



Piękne zdjęcia każdego dania, byś od razu wiedział/a, co przygotowujesz



Zdrowa dieta wcale nie musi być trudna ani kosztowna! 🌱💪 Nasz ebook jest dowodem na to, że dzięki odpowiednim przepisom i odrobinie organizacji można **odżywiać się zdrowo, smacznie i bez nadwyżęzania budżetu.**

Smacznego!



Buddha bowl z pieczoną dynią i fetą

497

kcal

21g

białko

26g

łuszcze

52g

węglowodany

Składniki

Dynia	1 szklanka ≈ 140 g
Sól morska	szczypta
Pieprz czarny	szczypta
Kasza jaglana	½ opakowania ≈ 50 g
Ser feta	2 kawałki ≈ 60 g
Szpinak	2 garści ≈ 50 g
Orzechy włoskie	4 szt. ≈ 16 g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka ≈ 5 ml

Sposób przygotowania

1. Dynię pokroić w kostkę, skropić oliwą, doprawić solą i pieprzem.
2. Piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez około 20 minut, aż będzie miękka i lekko zarumieniona.
3. Kaszę jaglaną przepłukać, a następnie ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
4. W misce ułożyć kaszę jaglaną, pieczoną dynię i świeży szpinak.
5. Dodać pokruszony ser feta oraz posiekane orzechy włoskie.
6. Całość skropić oliwą, doprawić solą i pieprzem do smaku.



Sałatka z grillowanym kurczakiem i awokado

508

kcal

32g

białko

25g

łuszcze

43g

węglowodany

Składniki

Komosa ryżowa (Quinoa)	4 łyżki ≈ 56 g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100 g
Sól morską	2 szczypty
Pieprz czarny	szczypta
Oliwa z oliwek	1 łyżka ≈ 10 ml
Awokado	½ szt. ≈ 70 g
Sałata	2 liście ≈ 20 g
Pomidorki koktajlowe	4 szt. ≈ 80 g
Ocet balsamiczny	1 łyżka ≈ 8 ml

Sposób przygotowania

1. Komosę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Mięso oprószyć połową przypraw, skropić połową oleju, a następnie grillować na patelni grillowej lub grillu, aż będą ugotowane. Po upieczeniu pokroić w plastry.
3. Sałatę porwać na mniejsze kawałki.
4. Pomidory pokroić w kostkę lub plasterki.
5. Przygotować sos winegret, mieszając drugą połowę oleju z octem balsamicznym, solą i pieprzem.
6. W misce połączyć sałatę, pomidory, grillowanego kurczaka i awokado. Całość połączyć sosem winegret.



Jogurt naturalny z pieczonymi śliwkami i migdałami

527

kcal

14g

białko

19g

tłuszcze

82g

węglowodany

Składniki

Śliwki	4 szt. ≈ 220 g
Cynamon	3 szczypty
Miód pszczeli	2 łyżki ≈ 50g
Migdały	2 łyżki ≈ 30 g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	1 opak. ≈ 150 g

Sposób przygotowania

1. Śliwki przekroić na pół i usunąć pestki. Włożyć do naczynia żaroodpornego, posypać cynamonem i polać połową porcji miodu.
2. Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 15 minut, ale będą miękkie i lekko karmelizowane.
3. Migdały posiekać na drobne kawałki.
4. W słoiczku połączyć jogurt naturalny z upieczonymi śliwkami i posiekanymi migdałami.
5. Całość dosłodzić resztą miodu.



Makaron z pesto, warzywami i kurczakiem

589

kcal

35g

białko

26g

łuszcze

56g

węglowodany

Składniki

Makaron pełnoziarnisty penne	1 szklanka ≈ 70 g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100 g
Oliwa z oliwek	1 łyżka ≈ 10 ml
Cukinia	¼ szt. ≈ 50 g
Papryka czerwona	¼ szt. ≈ 57 g
Sól morska	szczypta
Pieprz czarny	szczypta
Pesto z bazylią	2 łyżka ≈ 40 g

Sposób przygotowania

1. Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzić.
2. Kurczaka pokroić w małe kawałki, doprawić solą i pieprzem, a następnie podsmażyć na oliwie na złoty kolor.
3. Cukinię i paprykę pokroić w plasterki i dodać do kurczaka na patelnię. Doprawić.
4. Smażyć przez kilka minut, aż warzywa będą miękkie.
5. Makaron wymieszać z pesto, dodać kurczaka i warzywa. Wszystko razem wymieszać.
6. Schłodzone danie zapakować do lunchboxa.



Omlet z papryką i serem feta

471

kcal

31g

białko

35g

tłuszcze

12g

węglowodany

Składniki

Papryka czerwona	½ szt. ≈ 115 g
Cebula czerwona	¼ szt. ≈ 26 g
Oliwa z oliwek	1 łyżka ≈ 10 ml
Jaja kurze całe	3 szt. ≈ 150 g
Sól morska	szczypta
Pieprz czarny	szczypta
Ser feta	2 kawałki ≈ 60 g
Pietruszka liście	2 łyżki ≈ 12 g

Sposób przygotowania

1. Paprykę i cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie, aż zmiękną.
2. W miseczce roztrzepać jajka, dodać sól, pieprz oraz pokruszoną fetę.
3. Dodać do jajek usmażoną paprykę i wszystko razem wymieszać.
4. Wylać masę jajeczną na patelnię i smażyć na małym ogniu, aż omlet się zetnie.
5. Po usmażeniu posypać świeżą, posiekaną natką pietruszki.



Sałatka z indykiem, soczewicą i burakami

558

kcal

31g

białko

29g

łuszcze

50g

węglowodany

Składniki

Soczewica czerwona nasiona	3 łyżki ≈ 36 g
Buraki gotowane	1 szt. ≈ 120 g
Polędwica z indyka	2 kawałki ≈ 50 g
Ser feta	2 kawałki ≈ 60 g
Awokado	¼ szt. ≈ 35 g
Oliwa z oliwek	1 łyżka ≈ 5 ml
Sól morska	szczypta
Pieprz czarny	szczypta
Musztarda	1 łyżka ≈ 20 g
Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżka ≈ 6 g
Miód pszczeli	1 łyżeczka ≈ 12 g

Sposób przygotowania

1. Soczewicę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzić.
2. Buraki, indyka, fetę oraz awokado pokroić w kostkę.
3. Indyka smażyć na oliwie przez około 10 minut.
4. W słoiku lub pojemniku ułożyć kolejno: buraczki, fetę, awokado, soczewicę i indyka.
5. Musztardę, sok z cytryny, miód i przyprawy wymieszać na dressing, dodać tuż przed jedzeniem.



Pieczona papryka faszerowana ryżem i serem

476

kcal

22g

białko

23g

tłuszcze

52g

węglowodany

Składniki

Papryka czerwona	1 szt. ≈ 230 g
Ryż biały	3 łyżki ≈ 45 g
Ser gouda tłusty	2 plasterki ≈ 50 g
Pieczarka uprawna świeża	3 szt. ≈ 60 g
Oliwa z oliwek	1 łyżka ≈ 10 ml
Sól morska	szczypta
Pieprz czarny	szczypta
Zioła prowansalskie	1/2 łyżeczki ≈ 2 g

Sposób przygotowania

1. Ryż ugotować według instrukcji na opakowaniu. Odcedzić i odstawić.
2. Pieczarki pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie, aż zmiękną.
3. Wymieszać ugotowany ryż z pieczarkami, doprawić solą, pieprzem oraz ziołami prowansalskimi.
4. Paprykę przekroić wzdłuż na pół i usunąć nasiona.
5. Nadziać połówki papryki przygotowaną mieszanką ryżu i pieczarek.
6. Posypać startym serem żółtym.
7. Piec w piekarniku nagrzanym do 180° przez około 20-25 minut, aż papryka zmięknie, a ser się roztopi i zarumieni.



Chili con carne z ryżem

536

kcal

33g

białko

8g

tłuszcze

86g

węglowodany

Składniki

Ryż biały	5 łyżek ≈ 75 g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka ≈ 5 ml
Cebula	¼ szt. ≈ 27 g
Mięso mielone, drobiowe	1 porcja ≈ 100 g
Pomidory krojone w sosie wł.	2 porcje ≈ 120 g
Fasola czerwona konserwowa	3 łyżki ≈ 60 g
Kukurydza konserwowa	3 łyżki ≈ 45 g
Chili w proszku	szczypta
Kmin rzymski (Kumin)	2 szczypty
Sól morską	2 szczypty
Pieprz czarny	szczypta

Sposób przygotowania

1. Ryż ugotować według instrukcji na opakowaniu.
2. Na oliwie podsmażyć posiekaną cebulę, aż się zeszkli.
3. Dodać mięso i smażyć, aż się zarumieni.
4. Dodać pomidory z puszki, fasolę, kukurydzę oraz przyprawy.
5. Dusić na małym ogniu przez około 20 minut, mieszając co jakiś czas, aż smaki się połączą.



Penne w sosie imbirowo-pomidorowym z łososiem

516

kcal

32g

białko

15g

tłuszcze

63g

węglowodany

Składniki

Makaron pełnoziarnisty penne	1 szklanka ≈ 70 g
Łosoś świeży	1 porcja ≈ 100 g
Pomidory krojone w sosie wł.	½ szklanki ≈ 120 g
Imbir świeży	5 g
Papryka czerwona ostra	szczypta
Miód pszczeli	1 łyżeczka ≈ 12 g
Sól morską	szczypta
Pieprz czarny	szczypta
Kolendra	2 szczypty

Sposób przygotowania

1. Ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, następnie odcedzić.
2. Łososia pokroić na mniejsze kawałki, oprószyć solą i ugotować na parze przez około 10 minut od zagotowania wody.
3. Imbir obrać, a następnie pokroić w cienkie plasterki.
4. W garnku połączyć pomidory z puszki, imbir, posiekaną ostrą papryczkę, miód, sól i pieprz. Doprowadzić do wrzenia i gotować pod przykryciem przez około 10 minut.
5. Po ugotowaniu zblendować na jednolitą masę.
6. Kolendrę drobno posiekać.
7. Przed podaniem połączyć wszystkie składniki: makaron, łososia i sos. Na wierzch posypać świeżą kolendrą.
8. Gdy składniki ostygną, przełożyć je do lunchboxa.



Makaron z pieczonym kalafiozem i parmezanem

499

kcal

28g

białko

14g

tłuszcze

70g

węglowodany

Składniki

Kalafior	1 szt. ≈ 200 g
Makaron pełnoziarnisty penne	1 ¼ szklanki ≈ 87 g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka ≈ 5 ml
Ser parmezan	3 łyżki ≈ 24 g
Sól morska	szczypta
Pieprz czarny	szczypta

Sposób przygotowania

1. Kalafior pokroić na różyczki, skropić oliwą, doprawić solą i pieprzem, a następnie upiec w piekarniku przez 20 minut.
2. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Wymieszać makaron z pieczonym kalafiozem, posypać parmezanem i doprawić do smaku.



Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią

494

kcal

17g

białko

8g

tłuszcze

93g

węglowodany

Składniki

Dynia	1 ½ szklanki ≈ 210 g
Kasza bulgur	⅓ szklanki ≈ 56 g
Cieciora konserwowa	4 łyżki ≈ 80 g
Granat	½ szt. ≈ 110 g
Kolendra	2 szczypty
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka ≈ 5 ml
Sól morska	szczypta
Pieprz czarny	szczypta

Sposób przygotowania

1. Dynię pokroić w kostkę, upiec w piekarniku w 180°C przez około 20 minut.
2. Kaszę bulgur ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Wymieszać kaszę z pieczoną dynią, ciecierzycą, pestkami granatu i posiekaną kolendrą.
4. Polać oliwą i doprawić do smaku solą i pieprzem.



Risotto z pieczarkami i groszkiem

466

kcal

16g

białko

11g

tłuszcze

83g

węglowodany

Składniki

Oliwa z oliwek	1 łyżka ≈ 10 ml
Cebula czerwona	¼ szt. ≈ 26 g
Pieczarka uprawna świeża	6 szt. ≈ 120 g
Ryż arborio	5 łyżek ≈ 75 g
Bulion domowy	1 szklanka ≈ 250 ml
Groszek zielony cukrowy	100g
Sól morska	szczypta
Pieprz czarny	szczypta
Pietruszka liście	2 łyżki ≈ 12 g

Sposób przygotowania

1. Na oliwie podsmażyć posiekaną cebulę i pieczarki, aż będą miękkie.
2. Dodać ryż i smażyć przez chwilę, aż ziarenka ryżu staną się lekko przezroczyste.
3. Stopniowo dodawać bulion warzywny, po jednej chochli, mieszając często, aż ryż wchłonie cały płyn. Proces powinien zająć około 15-20 minut, do momentu aż ryż stanie się kremowy, ale al dente.
4. Pod koniec gotowania dodać groszek i gotować jeszcze przez chwilę.
5. Doprawić do smaku solą i pieprzem.
6. Posypać posiekaną pietruszką.



Budyń jaglany z musem gruszkowym

523

kcal

17g

białko

17g

łuszcze

81g

węglowodany

Składniki

Kasza jaglana	4 łyżki ≈ 52 g
Napój sojowy	$\frac{3}{4}$ szklanki ≈ 165 ml
Gruszka	1 szt. ≈ 130 g
Wanilia laska	3 szczypty ≈ 6 g
Orzechy włoskie	5 szt. ≈ 20 g
Miód pszczele	1 łyżka ≈ 12 g

Sposób przygotowania

1. Kaszę jaglaną ugotować według instrukcji na opakowaniu. Zamiast wody ugotować na mleku.
2. Gruszkę obrać, pokroić na kawałki i zmiksować na gładkie puree. Jeśli gruszka jest twarda, można ją wcześniej podgotować, aby zmiękła.
3. Ugotowaną kaszę jaglaną zblendować na gładki budyń. Dodać wanilię oraz miód.
4. Na wierzch budyniu dodać puree z gruszki.
5. Posypać posiekanymi orzechami.



Placki z cukinii z jogurtem naturalnym

385

kcal

19g

białko

20g

tłuszcze

34g

węglowodany

Składniki

Cukinia	½ szt. ≈ 100 g
Jaja kurze całe	1 szt. ≈ 50 g
Mąka owsiana	4 łyżki ≈ 40 g
Zioła prowansalskie	1 łyżeczka ≈ 4 g
Sól morską	2 szczypty
Pieprz czarny	2 szczypty
Oliwa z oliwek	1 łyżka ≈ 10 ml
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	½ szklanki ≈ 125 g
Koper ogrodowy	1 łyżeczka ≈ 4 g

Sposób przygotowania

1. Cukinię zetrzeć na tarce, odcisnąć nadmiar wody.
2. Wymieszać cukinię z jajkiem, mąką owsianą, ziołami, solą i pieprzem.
3. Smażyć na rozgrzanej oliwie małe placki, aż będą złociste z obu stron.
4. Podawać z jogurtem naturalnym i posiekanym koperkiem.



Chia pudding z mlekiem kokosowym i malinami

455

kcal

37g

białko

34g

łuszcze

33g

węglowodany

Składniki

Nasiona chia	2 łyżki ≈ 20 g
Mleczko kokosowe	$\frac{2}{3}$ szklanki ≈ 151 ml
Maliny mrożone	1 porcja ≈ 100 g
Cynamon	$\frac{1}{4}$ łyżeczki ≈ 1 g
Syrop klonowy	1 łyżka ≈ 10 ml

Sposób przygotowania

1. Nasiona chia wsypać do miseczki lub słoika, zalać mlekiem kokosowym i dokładnie wymieszać. Odstawić na 5-10 minut, a następnie ponownie wymieszać, aby nasiona chia nie zbijały się w grudki.
2. Wstawić chia pudding do lodówki na minimum 3-4 godziny (najlepiej na całą noc), aby nasiona wchłonęły płyn i pudding zgęstniał.
3. Maliny podgrzać w rondelku.
4. Po wyjęciu z lodówki pudding poleć lekko schłodzonymi malinami.
5. Posypać cynamonem i poleć syropem klonowym.



Curry z ciecierzycą i szpinakiem

499

kcal

26g

białko

17g

tłuszcze

76g

węglowodany

Składniki

Ryż brązowy	½ paczki ≈ 50 g
Cieciora konserwowa	5 łyżek ≈ 100 g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka ≈ 5 ml
Cebula	¼ szt. ≈ 27 g
Curry przyprawa	4 szczypty
Pomidory krojone w sosie wł.	½ szklanki ≈ 120 g
Mleczko kokosowe	5 łyżki ≈ 50 ml
Szpinak	4 garści ≈ 100 g
Sól morską	2 szczypty
Pieprz czarny	2 szczypty

Sposób przygotowania

1. Ryż ugotować według instrukcji na opakowaniu.
2. Ciecierzycę odsączyć, przepłukać.
3. Na oliwie podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę, aż się zeszkli.
4. Dodać curry, ciecierzycę, pomidory i mleko kokosowe.
5. Gotować na małym ogniu przez 10 minut.
6. Dodać świeży szpinak i gotować przez kolejne 2-3 minuty, aż szpinak zmięknie.
7. Doprawić solą i pieprzem do smaku.



Placuszki bananowe z jogurtem i owocami

529

kcal

17g

białko

10g

tłuszcze

98g

węglowodany

Składniki

Banan	1 szt. ≈ 200 g
Jaja kurze całe	1 szt. ≈ 50 g
Mąka owsiana	3 łyżki ≈ 30 g
Jabłko	1 szt. ≈ 150 g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	4 łyżki ≈ 100 g
Miód pszczeły	1 łyżeczka ≈ 12 g

Sposób przygotowania

1. W misce rozgnieść banana na gładką masę. Dodać jajko i mąkę owsianą, a następnie dokładnie wymieszać do uzyskania jednolitej masy.
2. Na rozgrzanej patelni nieprzywierającej smażyć małe placuszki (ok. 1 łyżka ciasta na placuszek) przez 2-3 minuty z każdej ze stron, aż będą złociste.
3. Pokroić jabłko w plasterki.
4. Placuszki podawać z jogurtem naturalnym, udekorowane świeżymi owocami i polane odrobiną miodu dla smaku.



Kokosowe kulki mocy

542

kcal

17g

białko

31g

tłuszcze

53g

węglowodany

Składniki

Płatki owsiane	5 łyżek ≈ 50 g
Wiórki kokosowe	1 łyżka ≈ 6 g
Nasiona chia	1 łyżeczka ≈ 5 g
Kakao 16% w proszku	1 łyżeczka ≈ 5 g
Pasta orzechowa	2 łyżki ≈ 40 g
Miód pszczeli	1 łyżeczka ≈ 12 g

Sposób przygotowania

1. W misce połączyć płatki owsiane, wiórki kokosowe, nasiona chia i kakao.
2. Dodać masło orzechowe oraz miód i dokładnie wymieszać, aż masa będzie jednolita i lekko klejąca.
3. Z masy formować małe kulki (około 6-8 sztuk) i ułożyć je na talerzu lub w pojemniku.
4. Wstawić do lodówki na co najmniej 30 minut, aby kulki stężały.
5. Po tym czasie kulki są gotowe do jedzenia. Można przechowywać je w lodówce przez kilka dni.



Indyk z pieczonymi warzywami i kuskusem

473

kcal

32g

białko

22g

łuszcze

44g

węglowodany

Składniki

Mięso z piersi indyka bez skóry	1 ¼ porcji ≈ 125 g
Sól morską	szczypta
Pieprz czarny	szczypta
Zioła prowansalskie	½ łyżeczki ≈ 2 g
Marchew	1 szt. ≈ 45 g
Dynia	1 szklanka ≈ 140 g
Oliwa z oliwek	2 łyżki ≈ 20 ml
Kasza kuskus (ugotowana)	7 łyżek ≈ 105 g

Sposób przygotowania

1. Indyka natrzeć oliwą, solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 20 minut, aż będzie złocisty i upieczony w środku.
2. Marchewkę i dynię pokroić w kostkę, skropić oliwą, doprawić solą i pieprzem, a następnie piec razem z indykiem przez około 20 minut, aż warzywa zmiękną.
3. Kuskus przygotować według instrukcji na opakowaniu, zalewając go wrzątkiem.
4. Po upieczeniu indyka i warzyw pokroić indyka na plastry.
5. W lunchboxie ułożyć kuskus, pieczone warzywa i plastry indyka. Można podawać zarówno na ciepło, jak i na zimno.



Sałatka z kozim serem i gruszką

561

kcal

47g

białko

28g

łuszcze

35g

węglowodany

Składniki

Musztarda	2 łyżki ≈ 40g
Miód pszczeli	1 łyżeczka ≈ 12g
Sól morska	2 szczypty
Pieprz czarny	2 szczypty
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	160 g
Ogórek gruntowy	¼ szt. ≈ 8 g
Ser kozi	2 plasterki ≈ 40 g
Orzechy włoskie	1 garść ≈ 30 g
Gruszka	½ szt. ≈ 65 g
Roszponka	30 g

Sposób przygotowania

1. Wymieszać ze sobą musztardę i miód, sól i pieprz.
2. Kurczaka pokroić w małe kawałki i zamarynować w połowie przygotowanego dressingu na kilka minut.
3. Podsmażyć kurczaka na rozgrzanej patelni przez około 8 minut, aż będzie złocisty.
4. Ogórka pokroić w półksiężycy, ser kozi w plastry, a orzechy posiekać na mniejsze kawałki.
5. Gruszkę obrać, pokroić na kawałki o zbliżonej wielkości do sera.
6. Na talerzu lub w pojemniku na wynos ułożyć kolejno roszponkę, ogórka, gruszkę, ser kozi i kurczaka.
7. Drugą połowę dressingu poleć sałatkę tuż przed jedzeniem.



Nocna owsianka z jabłkiem i cynamonem

508

kcal

17g

białko

19g

tłuszcze

75g

węglowodany

Składniki

Płatki owsiane	5 łyżek ≈ 50 g
Napój sojowy	$\frac{3}{4}$ szklanki ≈ 165 ml
Jabłko	1 szt. ≈ 150 g
Cynamon	2 szczypty
Orzechy włoskie	5 szt. ≈ 20 g
Miód pszczeły	1 łyżeczka ≈ 12 g

Sposób przygotowania

1. Płatki owsiane wsypać do miseczki lub słoika, zalać mlekiem roślinnym i dokładnie wymieszać.
2. Jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach i dodać do owsianki.
3. Dodać cynamon i posiekane orzechy włoskie. Dosłodzić miodem.
4. Całość dokładnie wymieszać, przykryć i wstawić do lodówki na całą noc.
5. Rano owsianka jest gotowa do jedzenia. Można podawać na zimno lub lekko podgrzać przed podaniem.



Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami

449

kcal

36g

białko

13g

tłuszcze

51g

węglowodany

Składniki

Kasza jęczmienna pęczak	4 łyżki ≈ 60 g
Bulion domowy	1 szklanka ≈ 250 ml
Oliwa z oliwek	1 łyżka ≈ 10 ml
Cebula	¼ szt. ≈ 27 g
Pieczarka uprawna świeża	6 szt. ≈ 120 g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	125 g
Sól morska	2 szczypty
Pieprz czarny	2 szczypty
Zioła prowansalskie	½ łyżeczki ≈ 2 g

Sposób przygotowania

1. Kaszę ugotować w bulionie warzywnym, aż będzie miękka, ale lekko al dente.
2. W międzyczasie na oliwie podsmażyć cebulę, aż będzie miękka. Dodać pokrojone pieczarki i smażyć, aż zmiękną.
3. Kurczaka pokroić w kostkę, dodać do pieczarek i smażyć, aż mięso będzie złociste i ugotowane.
4. Ugotowaną kaszę dodać do patelni z pieczarkami i kurczakiem. Wymieszać, doprawić solą, pieprzem i ziołami do smaku.



Wrap z hummusem i warzywami

498

kcal

13g

białko

29g

tłuszcze

48g

węglowodany

Składniki

Papryka czerwona	½ szt. ≈ 115 g
Cukinia	¼ szt. ≈ 50 g
Oliwa z oliwek	1 ½ łyżeczki ≈ 7 ml
Tortilla pełnoziarnista	1 szt. ≈ 62 g
Hummus naturalny	3 łyżki ≈ 60 g
Rukola	1 garść ≈ 20 g

Sposób przygotowania

1. Paprykę i cukinię pokroić drobno i podsmażyć na oliwie do miękkości.
2. Tortillę posmarować hummusem, dodać warzywa i rukolę.
3. Zawinąć wrap i opcjonalnie podgrzać na patelni.



Sałatka z tuńczykiem i ciecierzycą

465

kcal

33g

białko

13g

tłuszcze

50g

węglowodany

Składniki

Cieciorka konserwowa	9 łyżek ≈ 180 g
Cebula	½ szt. ≈ 55 g
Pomidor	½ szt. ≈ 40 g
Tuńczyk w wodzie	½ porcji ≈ 92 g
Oliwa z oliwek	1 łyżka ≈ 10 ml
Ocet balsamiczny	2 łyżki ≈ 12 ml
Sól morską	2 szczypty
Pieprz czarny	2 szczypty
Koper ogrodowy	1 łyżeczka ≈ 4 g

Sposób przygotowania

1. Ciecierzycę odcedzić i przepłukać.
2. Cebulę i pomidora pokroić w drobną kostkę.
3. Tuńczyka odsączyć z wody i rozdrobnić widelcem.
4. W misce połączyć tuńczyka, ciecierzycę, cebulę i pomidory.
5. Przygotować sos winegret, mieszając oliwę, ocet balsamiczny, sól i pieprz.
6. Połączyć sałatkę winegret i posypać koperkiem tuż przed podaniem.



Tortilla z grillowaną pierśią z kurczaka

534

kcal

37g

białko

25g

tłuszcze

40g

węglowodany

Składniki

Jogurt naturalny 2% tłuszczu	3 łyżki ≈ 75 g
Majonez	1 łyżeczka ≈ 10 g
Czosnek	½ ząbka ≈ 2 g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	125 g
Oliwa z oliwek	1 łyżka ≈ 10 ml
Sól morską	szczypta
Pieprz czarny	szczypta
Zioła prowansalskie	szczypta
Cebula czerwona	1/4 szt. ≈ 26 g
Pomidorki koktajlowe	4 szt. ≈ 80 g
Sałata	2 liście ≈ 20 g
Tortilla pełnoziarnista	1 szt. ≈ 62 g

Sposób przygotowania

1. Przygotować sos: wymieszać jogurt z majonezem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
2. Pierś z kurczaka natrzeć oliwą, przyprawić solą, pieprzem i ulubionymi przyprawami. Grillować na patelni grillowej lub grillu przez około 5-7 minut z każdej strony, aż będzie złocista i ugotowana w środku. Po grillowaniu pokroić w cienkie paski.
3. Cebulę i pomidory pokroić w cienkie plasterki, sałatę umyć i osuszyć.
4. Tortillę podgrzać na suchej patelni, aby była ciepła i elastyczna.
5. Tortillę posmarować sosem czosnkowym, ułożyć liście sałaty, pomidorki przekrojone na pół, cebulę i grillowanego kurczaka. Zawinąć tortillę w rulon.
6. Przełożyć do lunchboxa.



Tajskie curry z kurczakiem i kokosem

588

kcal

50g

białko

28g

tłuszcze

58g

węglowodany

Składniki

Ryż biały	½ paczki ≈ 50 g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100 g
Sól morską	2 szczypty
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka ≈ 5 ml
Papryka czerwona	½ szt. ≈ 115 g
Pasta curry	1 łyżeczka ≈ 15 g
Mleczko kokosowe	½ szklanki ≈ 115 ml

Sposób przygotowania

1. Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzić i odstawić.
2. Pierś z kurczaka pokroić w paski, doprawić solą i podsmażyć na oliwie na złocisty kolor.
3. Paprykę pokroić w paski, dodać do kurczaka i smażyć, aż zmięknie.
4. Dodać pastę curry i smażyć przez minutę, aby wydobyć aromat przypraw.
5. Wlać mleko kokosowe, wymieszać i gotować na małym ogniu przez 10 minut, aż sos zgęstnieje, a kurczak będzie w pełni ugotowany.
6. Podawać z ugotowanym ryżem.
7. Jeśli curry jest przygotowane na wynos, oddzielnie zapakować ryż i curry.



Sernik na zimno z malinami

459

kcal

43g

białko

15g

tłuszcze

48g

węglowodany

Składniki

Żelatyna	1 ½ łyżeczki ≈ 6 g
Ser twarogowy półtłusty	5 kawałki ≈ 175 g
Jogurt naturalny typu greckiego	4 łyżki ≈ 80 g
Miód pszczeli	1 łyżka ≈ 25 g
Maliny mrożone	1 ½ porcji ≈ 150 g

Sposób przygotowania

1. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości ciepłej wody, dokładnie mieszając, aż się rozpuści.
2. Twaróg zblendować na gładką masę, a następnie dodać jogurt grecki i miód. Całość dokładnie wymieszać.
3. Do masy twarogowej dodać rozpuszczoną żelatynę i ponownie wymieszać, aby składniki dobrze się połączyły.
4. Przełożyć masę do małej miseczki lub foremki, a następnie na wierzch ułożyć maliny.
5. Całość wstawić do lodówki na co najmniej 2-3 godziny, aż masa stężeje.
6. Po schłodzeniu sernik jest gotowy do jedzenia.



Zapiekanka makaronowa z brokułem i serem

525

kcal

32g

białko

17g

tłuszcze

67g

węglowodany

Składniki

Makaron pełnoziarnisty penne	1 szklanka ≈ 70 g
Brokuł	½ szt. ≈ 250 g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka ≈ 5 ml
Cebula	¼ szt. ≈ 27 g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	3 łyżki ≈ 75 g
Sól morską	szczypta
Pieprz czarny	szczypta
Zioła prowansalskie	1 łyżeczka ≈ 4 g
Ser gouda tłusty	1 ½ plastra ≈ 37 g

Sposób przygotowania

1. Ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzić.
2. Brokuł podzielić na różyczki i ugotować w lekko osolonej wodzie przez 5-7 minut, aż będzie miękki, ale jeszcze lekko chrupiący.
3. Na oliwie podsmażyć cebulę, aż będzie miękka i złocista.
4. W misce wymieszać ugotowany makaron, brokuł, podsmażoną cebulę i jogurt. Doprawić.
5. Przełożyć całość do naczynia żaroodpornego, posypać startym serem żółtym.
6. Zapiekać w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 15-20 minut, aż ser się rozpuści i lekko zarumieni.



Warstwowy deser jogurtowy z owocami i domową granolą

535

kcal

13g

białko

34g

łuszcze

56g

węglowodany

Składniki

Płatki owsiane	3 łyżki ≈ 30 g
Orzechy włoskie	2 szt. ≈ 8 g
Słonecznik nasiona	1 łyżka ≈ 10 g
Cynamon	½ łyżeczki ≈ 2 g
Miód pszczeli	1 łyżeczka ≈ 12 g
Olej kokosowy	1 łyżeczka ≈ 15 g
Jogurt naturalny typu greckiego	5 łyżek ≈ 100 g
Maliny	125 g

Sposób przygotowania

1. Płatki owsiane, posiekane orzechy, nasiona słonecznika i cynamon wymieszać w misce.
2. W rondelku podgrzać miód i olej kokosowy, aż się rozpuszczą. Dodać do suchych składników i dobrze wymieszać.
3. Rozłożyć mieszankę na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Piec w piekarniku nagrzanym do 160°C przez około 15-20 minut, mieszając co 5 minut, aż granola się zarumieni.
5. Wyjąć z piekarnika i dać czas do wystygnięcia.
6. W słoiki ułożyć warstwowo jogurt grecki, świeże owoce i domową granolę.



Tortilla z jajkiem i warzywami

535

kcal

20g

białko

34g

tłuszcze

39g

węglowodany

Składniki

Jajka kurze całe	2 szt. ≈ 100 g
Papryka czerwona	½ szt. ≈ 115 g
Pomidor	½ szt. ≈ 40 g
Tortilla pełnoziarnista	1 szt. ≈ 62 g
Majonez	1 łyżka ≈ 25 g
Sól morską	2 szczypty
Pieprz czarny	szczypta

Sposób przygotowania

1. Jajka ugotować na twardo, obrać i pokroić w plasterki.
2. Paprykę i pomidora pokroić w cienkie plasterki.
3. Tortillę podgrzać na suchej patelni, aby była ciepła i elastyczna.
4. Tortillę posmarować majonezem, a następnie ułożyć na niej jajka i warzywa. Doprawić solą i pieprzem.
5. Zawinąć w rulon i zapakować do lunchboxa. Można pokroić na mniejsze kawałki dla wygody.