



LUNCHBOXY do pracy

10 autorskich przepisów

Monika Stromkie-Złomaniec
Dietetyk kliniczny

SPIS PRZEPISÓW

- PLACUSZKI Z CUKINIĄ, ŁOSOSIEM I TWAROŻKIEM
- SAŁATKA MAKARONOWA Z PESTO AWOKADO I SZYNKĄ
- SAŁATKA Z BATATEM, FETA I GRANATEM
- MUFFINY JAJECZNE Z WARZYWAMI I SEREM
- BULGUR Z CIECIORKĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI
- NOCNA OWSIANKA
- NACHOSY Z HUMMUSEM
- WEGETARIAŃSKIE DUKATY
- SAŁATKA Z BURAKIEM, FETA I SŁONECZNIKIEM
- TWAROGOWY PLACEK ZE SKYREM I OWOCAMI

PLACUSZKI Z CUKINIĄ, ŁOSOSIEM I TWAROŻKIEM

1 porcja

Cukinia dostępna jest cały rok. Warzywo to można wykorzystać na wiele sposobów. Placuszki z cukinii są świetną alternatywą dla placków ziemniaczanych. Do smażenia zawsze używaj dobrej, nieporysowanej patelni teflonowej i niewielkiej ilości tłuszczu. Placuszki doskonale smakują na ciepło jak i na zimno.



Składniki:

- 250 g cukinii
- ½ małej cebuli
- 1 jajko
- 1 kopiaста łyżka mąki pełnoziarnistej o typie 1850
- 1 łyżka posiekanego koperku
- sól, pieprz
- olej rzepakowy do smażenia placuszków
- do podania: 150 g wędzonego łososia, 150 g sera naturalnego Bieluch

Przygotowanie:

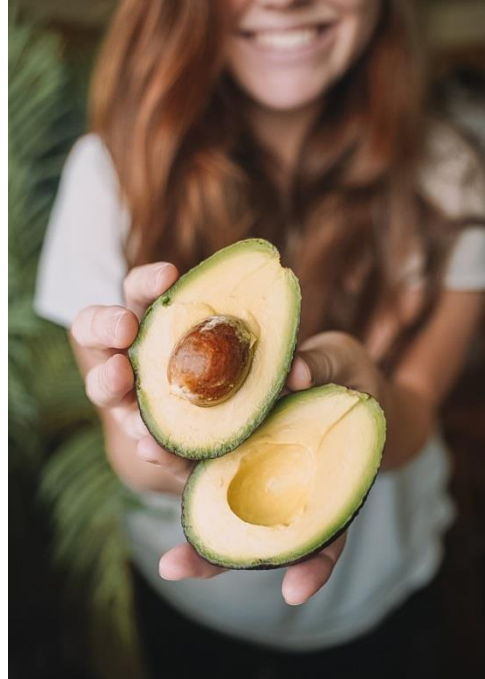
Cukinię zetrzeć na grubych oczkach tarki, przełożyć do durszlaka, posolić i odstawić na kwadrans. Po tym czasie odcisnąć ją z nadmiaru wody. Do tak przygotowanej cukinii zetrzeć na mus cebulę, dodać jajko, mąkę, koperek oraz doprawić pieprzem. Dokładnie wymieszać. Na patelni rozgrzać oliwę, ciasto nakładać łyżką na rozgrzany tłuszcz i smażyć na rumiano z obu stron. Na każdy placuszek nałożyć po trochu sera Bieluch i wędzonego łososia. Oprószyć świeżo mielonym pieprzem.

Energia	418 kcal
Białko	29,4 g
Tłuszcz	25,8 g
Węglowodany	16,6 g

SAŁATKA MAKARONOWA Z PESTO AWOKADO I SZYNKĄ

1 porcja

Sałatkę tą możesz zrobić na ciepło ale też zapakować do pojemnika i zjeść na zimno. Gwarantuję, że będzie smacznie! Baza makaronowa powoduje, że taki posiłek nasyci Cię na kilka godzin. Awokado i pesto na bazie roślinnego oleju to świetne źródło cennych dla zdrowia nienasyconych kwasów tłuszczowych.



Składniki:

- 50 g makaronu pełnoziarnistego np. penne (ugotować na al. dente)
- ¼ awokado
- 2 plasterki szynki dojrzewającej
- 2 łyżeczki zielonego pesto
- 5 pomidorków koktajlowych
- 1 łyżka pestek dyni
- Świeżo mielony pieprz

Przygotowanie:

Makaron ugotować na al. dente, przelać zimną wodą i ostygnięty wymieszać z pesto. Do tak przygotowanego makaronu dodać pokrojone w kosteczkę awokado, poprzekrawane na pół pomidorki i porwane na mniejsze kawałki plasterki szynki. Wszystko raz jeszcze wymieszać. Sałatkę doprawić świeżo mielonym pieprzem i posypać pestkami dyni.

Energia	443 kcal
Białko	21 g
Tłuszcz	21 g
Węglowodany	41,2 g

SAŁATKA Z BATATEM, FETA I GRANATEM

1 porcja

Bataty w odróżnieniu od ziemniaków mają wyższą wartość odżywczą. Pomarańczowy miąższ jest źródłem karotenoidów w tym luteiny poprawiającej wzrok. Poza tym, słodkie ziemniaki zawierają sporo związków mineralnych, takich jak: wapń, fosfor, potas, magnez czy żelazo. Znajdziesz w nich także witaminę B6, która między innymi łagodzi objawy PMS i bóle menstruacyjne.



Składniki:

- 1 garść rukoli
- ½ batata (120 g)
- ¼ czerwonej cebuli
- 50 g sera feta
- 4 łyżki ziarenek z granatu
- 4 pomidorki cherry
- ½ łyżeczki białego sezamu
- Marynata do batata: 1 łyżeczka oliwy, sól, pieprz, sproszkowana ostra papryka lub płatki chilli
- Dressing: 1 łyżka oliwy, 2 łyżki soku z cytryny, ½ ząbka czosnku drobno posiekanego, szczypta płatków chilli, kilka kropli miodu, sól, pieprz

Przygotowanie:

Batata wyszorować, nie obierać, pokroić w grubszą kostkę. Cebulę pokroić w piórka. Batata i cebulę wymieszać, zamarynować i wyłożyć na blaszkę, wysłaną pergaminem. Wstawić do nagrzanego (180 stopni) piekarnika na około 30 minut lub dłużej -piec do miękkości ziemniaków. Gotowe, upieczone ziemniaki odstawić do ostygnięcia. W międzyczasie przekrawać na pół pomidorki a na patelni uprażyć sezam. Na dno talerza/salaterki/lunboxa położyć rukolę, dodać pieczonego batata z cebulą, pokruszony ser feta, pomidorki i ziarenka granatu. Sałatkę skropić dressingiem i posypać sezamem.

Energia	460 kcal
Białko	12,6 g
Tłuszcz	28,5 g
Węglowodany	40,6 g

MUFFINY JAJECZNE Z WARZYWAMI I SEREM

1 porcja

Przepis ten pokazuje jak wielorako można wykorzystywać w swojej diecie jajka. Muffiny jajeczne są doskonałe do lunchboxa. Pamiętaj by zapakować je do pojemnika z dodatkowymi surowymi warzywami i/lub kiełkami co zwiększy objętość i sytość posiłku. Nie bój się jajek na diecie, w rzeczywistości nie są wysokokaloryczne (1 jajko w rozmiarze M to około 70 kcal).



Składniki:

- 3 jajka ekologiczne
- ½ małej papryki
- 1 garść szpinaku
- 5 czarnych/zielonych oliwek
- 30 g tartego sera żółtego lub parmezanu
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- 1 łyżeczka oliwy do posmarowania foremek na muffiny
- Sól, pieprz, słodka i ostra sproszkowana papryka, suszone oregano

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Szpinak drobno posiekać, paprykę pokroić w małą kosteczkę a oliwki w plasterki. W misce roztrzepać jajka z dodatkiem soli, pieprzu, sproszkowanych papryki i oregano. Dodać szpinak, paprykę, oliwki, starty ser i siemię lniane- wszystko razem wymieszać widelcem. Kokilki (3-4 sztuki) natłuścić oliwą i napełnić masą jajeczną, piec około 15 minut. Gotowe muffiny zjeść na lunch z garstką pomidorków koktajlowych i kiełkami (np. brokołu).

Energia	448 kcal
Białko	30,3 g
Tłuszcz	32,7 g
Węglowodany	8,4 g

BULGUR Z CIECIORKĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI

1 porcja

Bulur to rodzaj kaszy, która używana jest głównie w kuchni tureckiej oraz bliskowschodniej. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie byś używała jej także w swojej kuchni. Bez problemu bulgur kupisz w marketach spożywczych. Być może, mniej Ci znanym składnikiem owej sałatki jest także ciecierzycza? Musisz wprowadzić ją do swojego menu. To doskonałe źródło białka, które z powodzeniem może zastąpić porcję mięsa.



Składniki:

- 40 g kaszy bulgur (na sucho- ugotować)
- ½ puszki (130g) ciecioriki gotowanej na parze Bonduelle
- 3 połówki suszonych pomidorów z oliwy (trochę odsączyć)
- 4 czarne/zielone oliwki
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- Dressing: 1 łyżka oliwy z suszonych pomidorów, 2 łyżki soku z cytryny, ½ łyżeczki musztardy, sól, pieprz, po szczypcie bazylii, oregano

Przygotowanie:

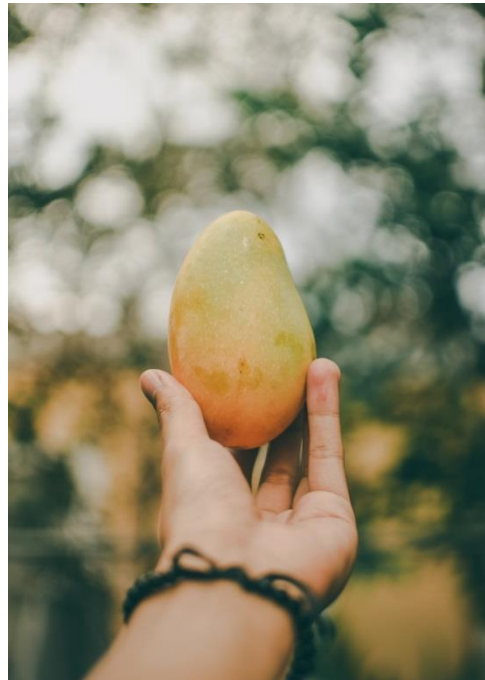
Kaszę ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu, odstawić do ostygnięcia. Suszone pomidory pokroić w paseczki, oliwki w plasterki. Wszystkie składniki połączyć ze sobą, polać sosem i wmieszać. Sałatkę posypać posiekaną natką pietruszki.

Energia	464 kcal
Białko	14,4 g
Tłuszcz	18,9 g
Węglowodany	53,8 g

SŁODKI LUNCH

1 porcja

Niektórzy cenią sobie słodki lunch. To dobre rozwiązanie by stłumić ochotę na niezdrowe słodkości. Owsianka przygotowana dzień wcześniej doskonale zda w tej sytuacji egzamin.



Składniki:

- 50 g płatków owsianych górskich
- 1 opakowanie skyru naturalnego
- ½ owocu mango
- 1 łyżka wiórków kokosowych

Przygotowanie:

Mango pokroić w kosteczkę, dodać skyr, wiórka i całość rozgnieść widelcem robiąc jogurtową pulpę (można zblendować). Następnie dodać płatki owsiane i dokładnie wymieszać. Całość przełożyć do stoika/miseczki i wstawić na noc do lodówki.

Energia	423 kcal
Białko	25,5 g
Tłuszcz	8 g
Węglowodany	59,5 g

NACHOSY Z HUMMUSEM

1 porcja

Być może nie brzmi zbyt zdrowo „nachosy z hummusem” ale spełnia warunki dobrego, sycącego i szybkiego posiłku. Mamy węglowodany, źródło białka i porcję warzyw. Przy niewielkim nakładzie pracy można zjeść wartościowy posiłek.



Składniki:

- 1 placek tortilli (warto poszukać pełnoziarnistej)
- ½ opakowania hummusu (80 g)
- ½ czerwonej papryki
- 10 czarnych/zielonych oliwek
- 1 łyżka oliwy
- 1 szczypta soli
- 1/3 łyżeczki słodkiej sproszkowanej papryki
- 1/3 łyżeczki ostrej sproszkowanej papryki

Przygotowanie:

W filizance wymieszać oliwę z solą i sproszkowanymi paprykami. Przygotowaną miksturą posmarować tortillę, następnie za pomocą radełka lub ostrego noża pokroić tortillę na 12 trójkątów. Następnie trójkąty rozłożyć równomiernie na blasze wysłanej papierem do pieczenia. Piec w 180 stopniach około 6-10 minut, do momentu gdy nachosy zaczną się rumienić. Ostygnięte zjeść z hummusem i warzywami.

Energia	597 kcal
Białko	12,4 g
Tłuszcz	40 g
Węglowodany	42 g

WEGETARIAŃSKIE DUKATY

10 sztuk

Mini kotleciki wege doskonale sprawdzą się do lunchboxa. Można je zjadać na zimno jeśli brakuje czasu na odgrzewanie. Będą równie smaczne jak na ciepło. Nadają się do mrożenia.



Składniki:

- 1 mały ugotowany burak (w Lidl/Biedronka są do kupienia gotowe, ugotowane buraki)
- 1 puszka (240 g) czerwonej fasoli
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy + oliwa do posmarowania burgerów
- 1 jajko
- 100 g kaszy gryczanej (na sucho)- ugotować
- 100 g płatków owsianych
- sól, pieprz, mielona słodka i ostra papryka, majeranek, tymianek

Przygotowanie:

Płatki owsiane zmiksować na mąkę. Buraka obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Fasolę odsączyć z zalewy, cebulę i czosnek posiekać drobniej. Na patelni rozgrzać oliwę, zeszklić cebulę oraz czosnek, dodać przyprawę i zioła, chwilę podsmażyć. W malakserze zmiksować fasolę z burakiem. Dodać przesmażoną cebulę z czosnkiem, ugotowaną kaszę oraz wbić jajko. Masę wymieszać dłonią, dodać sól, zmielone płatki i jeszcze raz wszystko dokładnie wymieszać. Uformować około 10 dukatów, ułożyć na blaszce wysłanej pergaminem i posmarować oliwą (użyć pędzelka). Piec w 180 stopniach, 20 minut z jednej strony i 10 minut z drugiej.

SOS DO WEGETARIAŃSKICH DUKATÓW

2 porcje

Prosty i szybki w wykonaniu sos wzbogaci smak dukatów i sprawi, że lunch nie będzie suchy. Poza tym sos na bazie skyru to dodatkowe źródło białka, które doskonale syci.



Składniki:

- 1 opakowanie skyru naturalnego
- 1 jogurt naturalny
- 1 mały ząbek czosnku
- 1/3 ogórka szklarniowego
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

Jogurt i skyr przełożyć do miseczki. Ogórka obrać, wykroić ziarna i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Czosnek drobno posiekać. Dodać je do składników nabiałowych, doprawić do smaku i dokładnie wymieszać.

Lunch stanowią 3 wegetariańskie dukaty z sosem i warzywami (np. pomidor, papryka, kielki).

Energia	520 kcal
Białko	27 g
Tłuszcz	16,7 g
Węglowodany	61,5 g

SAŁATKA Z BURAKIEM, FETA I SŁONECZNIKIEM

1 porcja

Sałatka też może sycić! Pieczone i gotowane warzywa mogą być świetną alternatywą dla tych surowych. Warto mieć w zanadru upieczone warzywa korzeniowe, które można wykorzystać do różnych posiłków.



Składniki:

- 5 łyżek ugotowanego dzikiego/brązowego ryżu
- 1 mały ugotowany/pieczony burak (w Lidl/Biedronka są do kupienia gotowe, ugotowane buraki)
- 50 g sera typu feta
- 1 łyżka uprażonego słonecznika
- 1 garstka rukoli
- 1 łyżka oliwy
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

Dno pojemnika na lunch wyłożyć cienką warstwą rukoli, wsypać ostygnięty ryż, buraka pokrojonego w kostkę i pokruszony ser. Następnie skropić oliwą, sokiem z cytryny, posypać pestkami i doprawić do smaku. Wymieszać przed jedzeniem.

Energia	553 kcal
Białko	24 g
Tłuszcz	36 g
Węglowodany	31 g

TWAROGOWY PLACEK ZE SKYREM I OWOCAMI

1 porcja

Przygotowany omelet z twarogiem można pokroić na trójkąty i zapakować do lunchboxa. Wystarczy dodatek skyru i świeżych owoców by poczuć smaki lata.



Składniki:

- 125 g twarogu półtłustego
- 2 jajka
- 50 g mąki owsianej lub zmielonych płatków owsianych
- ½ opakowania skyru naturalnego
- 2 garstki borówek/malin/truskawek

Przygotowanie:

Twaróg rozdrobnić widelcem, wbić jajka i wymieszać. Następnie dodać mąkę i ponownie wymieszać. Masę przełożyć na rozgrzaną i natłuszczoną patelnię i uformować z niej placek. Smażyć na małym ogniu, z obu stron do zrumienienia. Podawać ze skyrem i owocami.

Energia	636 kcal
Białko	61 g
Tłuszcz	19 g
Węglowodany	53 g

Autor:

Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyk kliniczny

Zdjęcia:

Są poglądowe i pochodzą z pixabay.com, unsplash.com

Opracowanie graficzne:

Monika Stromkie-Złomaniec