

# Wrap z kurczakiem i sałatką



**Porcje:** 1

**Poziom trudności:** łatwy

**Czas przygotowania:** 10 minut

## Składniki

- ¼ awokado, obranego i pokrojonego w plasterki
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- oregano/mieszanka ziół (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 40 g piersi z kurczaka, ugotowanej i drobno posiekanej
- 1 duży wrap pełnoziarnisty
- 3 plasterki ogórka, pokrojone w kostkę
- 3 pomidorki koktajlowe, pokrojone na półki
- ½ małej marchewki, startej na tarce

## Sposób przygotowania

- Wymieszaj sok z cytryny, oliwę z oliwek i zioła.
- Rozgnieć awokado i posmaruj nim wrap
- Dodaj marchew, ogórek, pomidorki i kurczaka.
- Zawij przeciwległe krawędzie wrapa do środka i zwiń w rulon.
- Przekrój wrapa na pół i włóż do pudełka na lunch.

## Dołóż do pudełka:

- 4 pomidorki koktajlowe
- 1 pomarańcza (podziel na części, posyp cynamonem)
- 1 plaster (20 g) sera cheddar o obniżonej zawartości tłuszczu
- butelka wody

## Alergeny

Gluten, mleko



# Kanapka z sałatką jajeczną



**Porcje:** 1

**Poziom trudności:** łatwy

**Czas przygotowania:** 10 minut

## Składniki

- Pieczywo kanapkowe z mąki pełnoziarnistej
- 1 jajko, ugotowane
- 2 łyżki rukoli
- 3 pomidorki koktajlowe, pokrojone w kostkę
- 1 łyżka jogurtu naturalnego 0% w stylu greckim
- szczypta pieprzu

## Sposób przygotowania

- Umieść jajko w małym rondelku z wodą i gotuj 10 minut. Włóż do zimnej wody i pozostaw do ostygnięcia.
- Obierz jajko ze skorupki i rozgnieć je. Dodaj łyżkę jogurtu naturalnego 0% w stylu greckim i szczyptę pieprzu.
- Posmaruj nadzieniem jajecznym kanapkę, dodaj rukolę i pomidorki koktajlowe

## Dołóż do pudełka:

- 6 strączków groszku cukrowego (40 g)
- 1 łyżka serka wiejskiego (40 g) z 1 plasterkiem ananasa (52 g)
- butelka wody

## Alergeny

Gluten, jajko, mleko



# Wrap z łososiem i ogórkiem



**Porcje:** 1

**Poziom trudności:** łatwy

**Czas przygotowania:** 10 minut

## Składniki

- 53 g czerwonego lub różowego łososa z puszki (¼ puszki łososa 213 g)
- 25 g miękkiego sera o obniżonej zawartości tłuszczu
- sok z cytryny
- pieprz czarny
- oregano suszone
- 1 duża tortilla pełnoziarnista
- 4 słupki ogórka
- liście sałaty

## Sposób przygotowania

- Wymieszaj w misce łososa z miękkim serem. Dopraw kilkoma kroplami soku z cytryny, czarnym pieprzem i posyp odrobiną oregano.
- Nałóż pastę z łososa na wrap z tortilli.
- Dodaj słupki ogórka i sałatę, a następnie zawiń tortillę.

## Dołóż do pudełka:

- ½ marchewki i ¼ ogórka, pokrojone w słupki
- 2 łyżki świeżej lub mrożonej mieszanki owoców jagodowych (60 g)
- 1 małe opakowanie odtłuszczonego jogurtu naturalnego lub zamiennika roślinnego (125 g)
- butelka wody



## Alergeny

Gluten, mleko, ryby,  
może zawierać soję



# Roll-upy z marchewką i humusem



**Porcje:** 1

**Poziom trudności:** łatwy

**Czas przygotowania:** 15 minut

## Składniki

- 2 kromki gruboziarnistego pieczywa razowego
- ½ małej marchewki, startej na tarce
- 2 łyżki humusu o obniżonej zawartości tłuszczu
- ½ łyżeczki soku z cytryny

## Sposób przygotowania

- Połóż 2 kromki gruboziarnistego pieczywa razowego na białej desce do krojenia i odkrój skórki. Rozwałkuj chleb wałkiem do ciasta.
- Zetrzyj pół marchewki i dodaj do niej ½ łyżeczki soku z cytryny.
- Posmaruj chleb humusem, posyp startą marchewką.
- Zawień ciasno każdą kromkę chleba, aby zamknąć nadzienie w środku. Pokrój na 3 części. Można jeść pałeczkami.

## Dołóż do pudełka:

- 4 paski papryki i 5 plasterków ogórka
- 1 średnie kiwi przekrojone na pół do zjedzenia łyżką
- 1 małe opakowanie odtłuszczonego jogurtu naturalnego lub zamiennika roślinnego (125 g)
- butelka wody

## Alergeny

Gluten, sezam, mleko, może zawierać soję



# Kanapka z tuńczykiem i kukurydzą cukrową



## Składniki

- 50 g tuńczyka (pół puszki tuńczyka w wodzie źródlanej, dobrze odsączonego)
- 1 łyżka kukurydzy cukrowej w puszcze
- 1½ łyżki odtłuszczonego jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- pieprz czarny
- 2 kromki pieczywa razowego

**Porcje:** 1

**Poziom trudności:** łatwy

**Czas przygotowania:** 10 minut

## Inne pomysły na dekoracje:

- 4 liście szpinaku
- 2 plasterki pomidora
- ¼ awokado

## Sposób przygotowania

- Wymieszaj w misce tuńczyka z odtłuszczonym jogurtem greckim i kukurydzą cukrową, sokiem z cytryny, czarnym pieprzem, aż składniki połączą się.
- Posmaruj pastą z tuńczyka jedną kromkę chleba.
- Dodaj szpinak, pokrojone awokado i pomidora (jeśli go używasz) i zamknij kanapkę drugą kromką chleba.

## Dołóż do pudełka:

- Różyczki z gotowanych brokułów lub kalafiorów (obgotuj w wodzie lub na parze przez kilka minut, aby pozostały zielone i lekko chrupkie)
- jabłko
- 200 ml mleka 1% lub zamiennika roślinnego
- butelka wody

## Alergeny

Gluten, mleko, ryby, może zawierać soję



# Kolorowy kuskus z kurczakiem



**Porcje:** 1

**Poziom trudności:** niezbyt trudny

**Czas przygotowania:** 10 minut

**Czas gotowania:** 10 minut

## Składniki

- 50 g kuskusu  
(najlepiej z mąki pełnoziarnistej)
- 60 g piersi z kurczaka, grillowanej lub gotowanej
- 25 g groszku, gotowanego
- pół małego pomidora, pokrojonego w kostkę
- 4 plasterki ogórka, pokrojone w kostkę
- 2 plasterki czerwonej papryki, pokrojone w kostkę
- 1 łyżka drobno posiekanej pietruszki lub kolendry
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek

## Sposób przygotowania

- Ugotuj kuskus zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przemieszaj gotowy kuskus widelcem.
- Dodaj kurczaka lub mieszaną fasolę, groszek, pomidor, ogórek, paprykę, pietruszkę.
- Dopraw sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Dobrze wymieszaj wszystkie składniki.

## Dołóż do pudełka:

- 1 mała marchewka, pokrojona w słupki
- 1 opakowanie koktajlu owocowego
- 1 małe opakowanie odtłuszczonego jogurtu naturalnego lub zamiennika roślinnego (125 g)
- butelka wody

## Alergeny

Gluten, mleko,  
może zawierać soję



# Salatka makaronowa z tuńczykiem



## Składniki

- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- sok z połowy cytryny
- szczypta pieprzu czarnego
- szczypta mieszanki suszonych ziół
- pół puszki 102 g odsączonego tuńczyka w wodzie źródlanej (51 g)
- 65 g pełnoziarnistego makaronu świderki
- 4 pomidorki koktajlowe, pokrojone w ćwiartki
- ¼ papryki, bez pestek, pokrojonej w kostkę

**Porcje:** 1

**Poziom trudności:** niezbyt trudny

**Czas przygotowania:** 10 minut

**Czas gotowania:** 10 minut

## Sposób przygotowania

- Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odcedź.
- Wymieszaj czarny pieprz, mieszankę ziół, sok z cytryny i oliwę z oliwek.
- Dodaj warzywa, odsączonego tuńczyka i ugotowany makaron i wymieszaj.

## Dołóż do pudełka:

- ¼ ogórka pokrojonego w słupki
- 12 winogron (pokrojonych na połówki)
- 1 plaster (20 g) sera cheddar o obniżonej zawartości tłuszczu
- butelka wody

## Alergeny

Gluten, ryba



# Kanapka z mieszanką warzywną



**Porcje:** 4

**Poziom trudności:** niezbyt trudny

**Czas przygotowania:** 10 minut

**Czas gotowania:** 25 minut

## Składniki

- 1 marchewka, pokrojona w słupki
- 1 żółta papryka, bez pestek, pokrojona w plasterki
- 1 mini cukinia, pokrojona w plasterki
- 1 mała czerwona cebula, posiekana w kostkę
- 2 filiżanki brązowych pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki suszonego oregano lub rozmarynu

## Kanapka (1 porcja)

- ¼ mieszanki warzywnej
- 2 średnie kromki pieczywa razowego
- 2 łyżki humusu o obniżonej zawartości tłuszczu
- garść liści rukoli
- szczypta mielonego czarnego pieprzu

## Sposób przygotowania

- Włącz piekarnik i rozgrzej go do 200C (180C z termoobiegiem, oznaczenie mocy 6).
- Ułóż pokrojone warzywa na blasze do pieczenia i polej ½ łyżeczki oliwy z oliwek. Dodaj oregano lub rozmaryn i posyp szczyptą czarnego pieprzu. Piecz przez 20-25 minut. Najlepiej zrobić to wcześniej, aby warzywa ostygły.
- Posmaruj 2 kromki chleba humusem. Na jednej kromce chleba ułóż warzywa i liście rukoli. Przykryj drugą kromką chleba, a następnie przekrój na pół.

## Dołóż do pudełka:

- 5 średnich świeżych lub mrożonych truskawek
- 1 małe opakowanie odtłuszczonego jogurtu naturalnego lub zamiennika roślinnego (125 g)
- butelka wody

## Alergeny

Gluten, mleko, sezam, może zawierać soję





# Salatka z makaronem, pesto i fasolą



## Składniki

- 30g suszonego, białego surowego makaronu
- 30g suszonego, pełnoziarnistego surowego makaronu
- 50g odsączonej fasoli mieszanej z puszki
- 30g pomidorków koktajlowych
- 30g pesto bez orzechów
- 20g surowej, czerwonej cebuli
- 20g papryki
- 20g słodkiej kukurydzy z puszki, odsączonej z wody

Ilość porcji: 1

Poziom trudności: umiarkowany

Czas przygotowania: 20 minut

Czas gotowania: 10 minut

## Pesto bez orzechów

- 70g świeżej bazylii
- 40g sera parmezan
- 40g oliwy z oliwek
- 9g surowego czosnku
- 15g soku z cytryny
- szczypta czarnego pieprzu

## Sposób przygotowania

- Aby przyrządzić pesto bez orzechów, umieść czosnek i bazylię w robocie kuchennym lub blenderze, i kilkoma krótkimi ruchami utrzyj składniki na grubo.
- Dodaj oliwy i pieprzu, następnie kontynuuj, aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeśli stanie się bardzo gęsta, dodaj trochę więcej oliwy z oliwek.
- Dodaj ser i miksuj krótkimi ruchami, aż składniki się dobrze połączą.
- Zagotuj w garnku dużą ilość wody. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i opłucz makaron. Przełóż makaron do dużej miski.
- Dodaj 30g pesto do makaronu i wymieszaj dokładnie. Delikatnie wymieszaj fasolę, pomidory, czerwoną cebulę, paprykę i kukurydzę cukrową. Dopraw czarnym pieprzem.
- Udekoruj świeżą bazylią.

## Do pudełka na lunch dołóż

- jogurt niskotłuszczowy
- 2 małe mandarynki
- butelkę wody

## Alergeny

gluten, mleko

