



LUNCHBOXY

NA WYNOS

**10 PRZEPISÓW NA SZYBKIE
II ŚNIADANIA**

Dietetyk Julia Zielińska

O AUTORCE



Hej!

- ➔ Nazywam się Julia. Od około 7 lat pasjonuje się dietetyką. Na drodze do zawodu dietetyka uczestniczyłam w wielu prestiżowych kursach i szkoleniach. W tym roku ukończyłam kierunkowe studia licencjackie oraz uzyskałam tytuł Dietetyka klinicznego.
- ➔ Jestem zwolenniczką stopniowych i trwałych zmian nawyków żywieniowych, a nie krótkotrwałych diet „od do”. W prowadzonych przeze mnie mediach społecznościowych pokazuje, że dieta może być szybka, smaczna i bez wyrzeczeń

CO ZNAJDZIESZ W ŚRODKU?



**TEN E-BOOK POWSTAŁ
Z MYŚLĄ O TOBIE...**

Znudziły Ci się kanapki na drugie śniadanie? Nie masz pomysłu na zbilansowane posiłki? A może pomijasz ten posiłek w ciągu dnia i chcesz to zmienić? Służę pomocą :)

W niniejszym e-booku znajdziesz 10 przepisów na ekspresowe II śniadania, które możesz za równo zjeść w domu jak i zabrać je na wynos. Przy każdym przepisie znajduje się lista składników, sposób przygotowania, wartości odżywcze oraz wskazówki, dzięki którym możesz dokonywać modyfikacji według swoich preferencji i możliwości.



PARYŻANKA

Składniki



Croissant



Plaster chudego twarogu



1 łyżeczka dżemu

**E:329 kcal/ B:9,05g/
T:13,8g/W:41,8g**

Sposób wykonania

- 1 Przekrój croissanta na pół
- 2 Na jedną połówkę wyłóż twaróg oraz dżem
- 3 Złącz croissanta w kanapkę

Wskazówki

Do wykonania przepisu polecam dżem morelowy lub malinowy





KANAPKA PO WŁOSKU

**E:376 kcal/ B:18,3g/
T:12,7g/W:48,6g**

Składniki



Bułka ciabatta



1 łyżeczka masła



2 plastry szynki parmeńskiej



2 pomidorki koktajlowe



Garść rukoli

Sposób wykonania

- 1 Bułkę przekrój na pół.
- 2 Połówkę bułki posmaruj masłem.
- 3 Połóż szynkę, pokrojone pomidorki i rukole.
- 4 Złóż kanapkę

Wskazówki

Jeżeli nie lubisz możesz
zamienić szynkę parmeńską
na szynkę drobiową





JEDNOPORCJOWY SERNICZEK

Składniki

- 🍪 5 Herbatników
- 🍪 Pudding proteinowy
- 🍪 1/2 opakowania skyru
- 🍪 1/2 kostki twarogu
- 🍪 Garść malin

**E:437kcal/ B:41,2g/
T:7,56g/W:52,1g**

Sposób wykonania

- 1 Rozgnieć 4 ciasteczka i wyłóż je na dno słoiczka.
- 2 Do osobnej miski wyłóż skyr oraz twaróg, a następnie zblenduj na jednolitą masę.
- 3 Gotową serową masę wyłóż na rozgniecione ciasteczka.
- 4 Na wierzch wyłóż warstwę puddingu.
- 5 Udekoruj pozostałym ciastkiem i owocami.

Wskazówki

Do przepisu polecam użyć puddingu proteinowego o smaku słony karmel





PIECZONA OWSIANKA Z GRUSZKĄ

Składniki

- 🍪 4 łyżki płatek owsianych
- 🍪 1 łyżeczka płatek owsianych
- 🍪 1 gruszka
- 🍪 1 jajko
- 🍪 1 banan
- 🍪 50g mleka

**E:451kcal/ B:15,7g/
T:10,8g/W:79,6g**

Sposób wykonania

- 1 Płatki owsiane i proszek do pieczenia wymieszaj na sucho w naczyniu żaroodpornym.
- 2 Banana rozgnieć widelcem i wymieszaj razem w osobnej misce z mlekiem oraz jajkiem.
- 3 Tak przygotowaną masę przelej do naczynia z płatkami owsianymi i dokładnie wymieszaj.
- 4 Na górę owsianki wyłóż pokrojoną w plastry gruszkę.
- 5 Owsiankę piecz 20-25 min w 180 stopniach.





SALATKA Z BROKUŁEM I SEREM FETA

Składniki



1/2 brokuła



50g sera feta



1 ząbek czosnku



4 łyżki jogurtu naturalnego



1 łyżka oliwy z oliwek

**E:345kcal/ B:17,8g/
T:23,2g/W:20,9g**

Sposób wykonania

1 Brokuł ugotuj.

2 Czosnek rozgnieć w moździerzu i wymieszaj z jogurtem oraz oliwą.

3 Na gotowy brokuł ułóż pokrojony ser feta.

4 Całość polej sosem czosnkowym.





PIECZONA SHAKSUKA

Składniki

-  2 szklanki passaty
-  1 jajko
-  1 łyżeczka natki pietruszki
-  25g cebuli
-  1 łyżeczka szczypiorku
-  szczypta soli
-  szczypta pieprzu
-  szczypta kminku

**E:340kcal/ B:21,2g/
T:13,8g/W:32,2g**

Sposób wykonania

- 1 Do naczynia żaroodpornego wlej passatę pomidorową.
- 2 Wbij jajko.
- 3 Dodaj pokrojoną cebulę, pokruszony ser feta, pietruszkę oraz szczypiorek.
- 4 Całość przypraw do smaku pieprzem, kminkiem i solą,
- 5 Całość piecz 15-20 min w 200 stopniach.





BRUSCHETTA

Składniki

- 🍅 2 kromki chleba tostowego
- 🍅 1 łyżka oliwy z oliwek
- 🍅 1 pomidor
- 🍅 1 ząbek czosnku
- 🍅 30g sera mozzarella
- 🍅 szczypta oregano
- 🍅 szczypta bazylii

**E:412kcal/ B:13,8g/
T:20,7g/W:46,6g**

Sposób wykonania

- 1 Chleb podpiecz na suchej patelni do momentu zarumienienia
- 2 Obierz czosnek i drobno pokrój w kosteczkę.
- 3 Pomidory oraz mozzarellę również pokrój w kostkę, a następnie przełóż do miski.
- 4 Do miski wlej oliwę oraz dodaj przyprawy. Całość wymieszaj.
- 5 Pomidory połącz na wcześniej podpieczone kromki chleba.





NOCNA OWSIANKA

MANGO-KOKOS

Składniki

- 80g mango
- 1/2 opakowania skyra
- 1/2 szklanki mleka
- 4 łyżki płatek owsianych
- 10g masła orzechowego
- 1 łyżka ksylitolu
- 1 łyżka wiórek kokosowych

**E:483kcal/ B:21,9g/
T:12,9g/W:66,4g**

Sposób wykonania

- 1 Do słoiczka dodaj płatki owsiane, wiórki kokosowe, masło orzechowe, mleko i słodzik.
- 2 Całość wymieszaj.
- 3 Dodaj warstwę jogurtu.
- 4 W osobnym naczyniu zblenduj mango z ksylitolem na gładki mus, a następnie przełóż do słoiczka.
- 5 Całość posyp wiórkami kokosowymi.





PROSTY PUDDING CHIA

Składniki

-  1 szklanka mleka
-  30g nasion chia
-  1/2 banana
-  garść malin

**E:345kcal/ B:12,1g/
T:15,7g/W:43,3g**

Sposób wykonania

- 1 Dzień przed podaniem (najlepiej wieczorem) wymieszaj w szklance mleko oraz nasiona chia.
- 2 Przez ok. 15 minut, co jakiś czas zamieszaj ponownie wszystko, aby masa nie zastygła.
- 3 Na koniec dodaj owoce i włóż na noc do lodówki.
- 4 Opcjonalnie delikatnie podgrzej przed podaniem





BRZOSKWINIE POD KRUSZONKĄ

Składniki

-  2 brzoskwinie
-  10g masła
-  1 łyżka mąki pszennej
-  1 łyżka ksylitolu
-  szczypta cynamonu
-  1 łyżeczka płatek owsianych

**E:240kcal/ B:3,91g/
T:9,07g/W:41,9g**

Sposób wykonania

- 1 Brzoskwinie umyj, pokrój na mniejsze kawałki i przełóż do naczynia żaroodpornego.
- 2 Przygotuj kruszonkę: masło, mąkę oraz słodzik zagnieć i uformuj w kulkę.
- 3 Powstałą kruszonkę wyłóż na owoce.
- 4 Całość posyp odrobiną cynamonu oraz płatkami owsianymi.
- 5 Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 40 min.



To już koniec tego e-booka...

MAM NADZIEJĘ ŻE..

dzięki temu e-bookowi pokazałam Ci, że na drugie śniadanie można serwować nie tylko kanapki, a przyrządzenie pysznego i zbilansowanego posiłku nie jest trudne i czasochłonne.



Zapraszam Cię również na **moje media**, na których znajdziesz dawkę wiedzy, wskazówki oraz pyszne przepisy



pani_dietetyczkaa



pani_dietetyczkaa



Dietetyk Julia Zielińska

A jeżeli szukasz wsparcia



I INDYWIDUALNEGO PODEJŚCIA

- To zapraszam Cię do współpracy dietetycznej 1:1
- Z moją pomocą na pewno osiągniesz swój cel

Wszystkie szczegóły znajdziesz na mojej stronie



juliazielinska.pl

