

POSIŁEK I

OMLET Z WARZYWAMI

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
- Mąka żytnia, typ 2000 - 20 g (1.3 x Łyżka)
- Szpinak - 20 g (0.8 x Garść)
- Płatki drożdżowe - 5 g (1.2 x Łyżka)
- Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x Łyżka)
- Sól biała - 2 g (2 x Szczypota)

Paprykę i szpinak pokrój drobno. Wymieszaj jaja z warzywami, dodaj płatki drożdżowe (nie są niezbędne - ale to dobre źródło witamin z grupy B), mąkę, sól, ewentualnie inne ulubione przyprawy - bazylię, zioła prowansalskie. Patelnię wysmaruj oliwą z oliwek. Na mocno rozgrzaną patelnię wylej masę jajeczną, smaż krótko, pod przykryciem, po chwili obróć na drugą stronę. Podawaj z sosem balsamicznym i listkami szpinaku. Posiłek możesz zjeść jeszcze przed wyjazdem z domu, lub zapakować go na wynos. Omlet na zimno również zachowa swoje walory smakowe.

POSIŁEK II

TORTILLA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
- Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
- Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
- Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)
- Salata lodowa - 20 g (1 x Liść)
- Musztarda - 10 g (1 x Łyzeczka)
- Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
- Ketchup - 5 g (0.3 x Łyżka)
- Sól biała - 3 g (3 x Szczypota)
- Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypota)

Rozgrzej patelnię i usmaż kurczaka pokrojonego wcześniej w kostkę - na oliwie lub oleju rzepakowym.. Podczas smażenia dodaj rozmiążdżony czosnek. W razie potrzeby podlej mięso niewielką ilością wody. Dodaj ulubione przyprawy np.: paprykę czerwona, czosnek, sól, pieprz. Aby jeszcze ułatwić sobie zadanie, można wykorzystać również kurczaka wędzonego.

Tortillę posmaruj ketchupem, musztardą posyp ziołami prowansalskimi. Na środku ułóż kurczaka i warzywa - wcześniej pokrojone, polej jogurtem naturalnym. Zamiast dodawać czosnek do mięsa możesz wykorzystać go do przygotowania sosu czosnkowego na bazie jogurtu.

Zawiń w rulonik - spłaszcz lekko ręką. Tortillę zapakuj wg uznania, w szklane naczynie do przechowywania żywności lub tradycyjnie w folię spożywczą lub aluminiową i zabierz ze sobą. Tortilla również zachowuje swoje walory smakowe na zimno. Uwaga: Warto zabrać sosy osobno, by uniknąć rozmoczenia tortilli.

POSIŁEK III

PISTACJE NA PRZEKĄSKĘ

- Orzechy pistacjowe - 30 g (3.3 x Łyżka)

Zjedz pistacje jako przekąskę. Zamiast orzechów pistacjowych możesz zabrać każde inne w tej samej ilości. Pamiętaj, że orzechy to bardzo kaloryczna przekąska, więc ich ilość ma znaczenie. Orzechy Macadamia - mają najwyższą kaloryczność.

BANAN

- Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Zamiast banana możesz zabrać jabłko lub inne sezonowe owoce, wówczas w nieco większej ilości. Szczególnie dotyczy to osób, które muszą pozostać na diecie niskoglikemicznej, chorujących na insulinoporność lub cukrzycę.

POSIŁEK IV

SAŁATKA Z KUKURYDZY I GROSZKU Z TUŃCZYKIEM

- Tuńczyk w sosie własnym - 180 g (6 x Łyżka)
- Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 150 g (9.4 x Łyżka)
- Kukurydza, konserwowa - 150 g (10 x Łyżka)
- Chleb żytni razowy - 35 g (1.2 x Kromka)

Kukurydzę, groszek i tuńczyka odsącz z zalewy i wymieszaj. Zjedz do sałatki kromkę żytniego pieczywa. Żytnie pieczywo można ewentualnie zamienić chrupkim pełnoziarnistym - w ilości 40 g.

Uwaga: jeśli jesteś w długiej podróży i jest ciepło, produkty możesz zabrać nie otwierając ich wcześniej - podczas postoju - możesz w ten sposób szybko przygotować pełnowartościowy posiłek.