

# Obiad za około 15 zł: tanio, sycąco i rozsądnie

Pomysły na obiady z kasz, strączków, jaj, warzyw i mrożonek bez obietnic stałej ceny i bez skrajnych diet.

**Cena jest orientacyjna**

**Strączki i mrożonki pomagają budżetowi**

**Gotuj bazę na dwa dni**

## Jak myśleć o tanim obiedzie

Tani obiad nie musi oznaczać gorszego jedzenia. Najczęściej pomaga połączenie taniej bazy skrobiowej, źródła białka i warzyw: kasza z soczewicą, ziemniaki z jajkiem i surówką, ryż z fasolą, makaron pełnoziarnisty z warzywami.

Kwota 15 zł jest orientacyjna, bo ceny zmieniają się między sklepami i sezonami. Celem jest pokazanie kierunku: mniej gotowców i przypadkowych przekąsek, więcej prostych baz.

## Produkty, które robią robotę

Kasze, ryż, płatki owsiane, ziemniaki, jaja, twaróg, jogurt naturalny, soczewica, ciecierzycyca, fasola, mrożone warzywa, kapusta, marchew i cebula. To produkty, które można łączyć na wiele sposobów.

Kupowanie „zdrowych produktów premium” nie jest konieczne. Zwykła kasza, mrożony szpinak, jajka i surówka mogą być bardziej praktyczne niż drogi produkt z hasłem marketingowym.

## Pięć obiadów z jednej logiki

1. Kasza + soczewica + warzywa. 2. Ziemniaki + jajko + kefir + surówka. 3. Ryż + fasola + pomidory. 4. Makaron + tuńczyk lub ciecierzycyca + warzywa. 5. Zupa krem + pieczywo + źródło białka.

Gotuj bazę na dwa dni, ale zmieniaj dodatki: jednego dnia sos pomidorowy, drugiego jogurtowy; jednego dnia surówka, drugiego warzywa pieczone.

## **Bez obietnic i bez wstydu**

Budżet żywieniowy zależy od sytuacji rodziny, sprzętu kuchennego, czasu i zdrowia. Jeśli masz bardzo ograniczone środki, korzystaj też z lokalnego wsparcia społecznego i planuj posiłki tak, by ograniczyć marnowanie.

## Na czym oparto materiał

Poradnik ma charakter edukacyjny. Pomaga zrozumieć podstawy i przygotować lepsze pytania do specjalisty, ale nie zastępuje konsultacji lekarskiej ani indywidualnego planu żywieniowego.

- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej: Talerz Zdrowego Żywienia  
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>
- NCEŻ/NIZP-PZH: Zalecenia zdrowego żywienia  
<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/02/talerz-i-zalecenia.pdf>
- WHO: Guideline on sugars intake for adults and children  
<https://www.who.int/news/item/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>
- EFSA: Dietary Reference Values  
<https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values>

Przy chorobach przewlekłych, leczeniu farmakologicznym, ciąży, karmieniu piersią, zaburzeniach odżywiania, żywieniu dziecka lub seniora decyzje żywieniowe należy skonsultować z lekarzem lub dyplomowanym dietetykiem.