

Prosty posiłek do pudełka



Baza

Wybierz kaszę, pełnoziarnisty makaron albo pieczywo.

Dodatki

Dodaj warzywa i źródło białka, które lubisz i możesz spożywać.

Organizacja

Przygotuj czyste pudełko, sztućce i napój. Sos możesz zapakować osobno.

Chłodzenie

Przestrzegaj wymagań produktów. Korzystaj z lodówki i torby chłodzącej, gdy jest potrzebna. Nie zostawiaj jedzenia w nagrzanym aucie.

Opracowanie edukacyjne: Roland Piątkowski. Przykłady do samodzielnego dostosowania; nie są indywidualnym jadłospisem. Fotografia: ilustracja wygenerowana z pomocą AI.

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>