

Posiłki do pracy i na uczelnię



Plan dla zabieganych

Wybierz dwa sprawdzone zestawy zamiast codziennie wymyślać nowe przepisy. Dopasuj ilość do swojego apetytu i czasu pracy.

Zestaw z kaszą

Kasza gryczana, fasola i warzywa to przykład prostego połączenia. Dodaj ulubione zioła. Składniki dobieraj z uwzględnieniem alergii i zaleceń.

Zestaw kanapkowy

Pełnoziarniste pieczywo z twarożkiem lub pastą z roślin strączkowych uzupełnij warzywami. Zapakuj tak, aby nic się nie rozlało.

Bezpieczny transport

Posiłki wymagające chłodzenia przenieś w torbie chłodzącej i wstaw do lodówki. Przestrzegaj instrukcji przechowywania składników.

Na jutro

- ☐ Czyste pudełko ☐ Posiłek ☐ Sztućce
☐ Napój ☐ Zapewnione chłodzenie, jeśli potrzebne

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

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