

## **Dodatek z wartościami odżywczymi do książki**

### **„Lunchbox na każdy dzień. Nowe przepisy”**

Wyliczenia zostały opracowane w oparciu o następujące miary:

1 szklanka = 250 ml płynu

1 łyżka = 15 ml płynu

1 łyżeczka = 5 ml płynu

#### **Zawartość tłuszczu w użytych produktach:**

- Mleko 2 %
- Jogurt naturalny 1,5 %
- Jogurt grecki 10 %
- Majonez 66 %
- Mleko kokosowe 19 %
- Masło orzechowe 44 %

#### **Gramatura wybranych produktów:**

##### **Nasiona i bakalie:**

- 1 łyżka płatków migdałów – 7 g
- 1 łyżka pestek dyni – 9 g
- 1 łyżka orzechów ziemnych – 9 g
- 1 łyżka posiekanych pistacji – 9 g
- 1 łyżka posiekanych orzechów laskowych – 9 g
- 1 łyżka łuskanego słonecznika – 10 g
- 1 łyżeczka sezamu – 3 g
- 1 łyżeczka nasion konopi – 6 g
- 1 łyżka suszonej żurawiny – 15 g
- 1 łyżeczka maku – 3 g
- 1 łyżeczka chia – 3 g
- 1 łyżka rodzynek – 15 g

##### **Pozostałe produkty:**

- 1 łyżeczka miodu – 5 g
- 1 łyżka miodu – 15 g
- 1 szklanka mąki pszennej – 145 g
- 1 żółtko jaja – 20 g
- 1 jajko – 55 g
- 1 łyżka kukurydzy – 15 g
- 1 łyżka ciecierzycy – 10 g
- 1 łyżka mąki kokosowej – 12 g
- 1 łyżka bułki tartej – 8 g

### Przepisy podstawowe

- Nocna owsianka  
1 porcja ma 324 kcal (15 B, 43 W, 8 T)
- Napój migdałowy  
100 ml napoju ma 49 kcal (1 B, 3 W, 4 T)
- Napój kokosowy  
100 ml napoju ma 30 kcal (0 B, 4 W, 2 T)
- Napój z orzechów nerkowca  
100 ml napoju ma 35 kcal (1 B, 1 W, 3 T)
- Owsianka instant  
1 porcja ma 369 kcal (17 B, 50 W, 9 T)
- Dressing miodowo-musztardowy  
1 porcja ma 141 kcal (0 B, 4 W, 13 T)
- Dressing jogurtowy z kozim serem i koperkiem  
1 porcja ma 136 kcal (5 B, 3 W, 11 T)
- Dressing balsamiczny z malinami  
1 porcja ma 104 kcal (1 B, 9 W, 7 T)
- Kremowy dressing z awokado  
1 porcja ma 102 kcal (1 B, 2 W, 10 T)
- Dressing bazyliowy  
1 porcja ma 140 kcal (1 B, 0 W, 15 T)
- Dressing miętowy z ogórkiem i fetą  
1 porcja ma 125 kcal (5 B, 3 W, 10 T)
- Dressing ziołowy  
1 porcja ma 223 kcal (0 B, 8 W, 20 T)
- Dressing azjatycki  
1 porcja ma 35 kcal (2 B, 7 W, 0 T)
- Hummus, przepis podstawowy  
1 porcja ma 369 kcal (14 B, 21 W, 23 T)

- Uniwersalna posypka do past, warzyw i nie tylko  
1 porcja ma 27 kcal (1 B, 1 W, 2 T)
- Piklowana na szybko czerwona cebula  
1 porcja ma 32 kcal (0 B, 6 W, 0 T)
- Małosolne rzodkiewki  
1 porcja ma 5 kcal (0 B, 1 W, 0 T)
- Marynowana mozzarella  
1 porcja ma 218 kcal (7 B, 0 W, 21 T)
- Domowe zielone pesto  
1 porcja ma 416 kcal (8 B, 6 W, 40 T)

## Wiosna

### **Bento #1**

- Pasta z wędzonego twarogu i cebuli  
1 porcja ma 193 kcal (19 B, 6 W, 10 T)
- Sałatka z pęczaku, szparagów i fety  
1 porcja ma 442 kcal (12 B, 36 W, 25 T)

### **Bento #2**

- Japońska sałatka ziemniaczana  
1 porcja ma 396 kcal (8 B, 51 W, 17 T).
- Kulki kokosowo-orzechowe  
1 sztuka ma 52 kcal (1 B, 6 W, 3 T).

### **Bento #3**

- Sałatka z pieczonym łososiem i kuskusem  
1 porcja ma 507 kcal (24 B, 40 W, 26 T).
- Fasola smażona ze szpinakiem i pomidorami  
1 porcja ma 109 kcal (5 B, 12 W, 3 T)

### **Bento #4**

- Placki z tuńczykiem  
1 porcja ma 231 kcal (24 B, 13 W, 9 T)
- Zielony dip z wasabi  
1 porcja ma 98 kcal (1 B, 3 W, 8 T)
- Surówka z rzodkiewki  
1 porcja ma 40 kcal (1 B, 4 W, 3 T).

### **Bento #5**

- Sałatka z komosy i szparagów  
1 porcja ma 522 kcal (21 B, 42 W, 27 T)

### **Bento #6**

- Kotleciki azjatyckie  
1 porcja ma 197 kcal (24 B, 7 W, 8 T)

- Ogórki chili  
1 porcja ma 47 kcal (1 B, 5 W, 3 T)

#### **Bento #7**

- Hummus z koperkiem i ogórkiem małosolnym  
1 porcja ma 267 kcal (10 B, 17 W, 16 T)
- Rzodkiewka z miodem i octem balsamicznym  
1 porcja ma 59 kcal (0 B, 4 W, 4 T)

#### **Bento #8**

- Wytrawne muffiny z kurczaka ze szpinakiem i oscypkiem  
1 sztuka ma 91 kcal (11 B, 0 W, 5 T)
- Surówka z młodej kapusty i kalarepy  
1 porcja ma 94 kcal (2 B, 10 W, 5 T)
- Dip z suszonymi pomidorami  
1 porcja ma 98 kcal (3 B, 4 W, 8 T)

#### **Bento #9**

- Omlet z truskawkami  
1 porcja ma 495 kcal (21 B, 65 W, 15 T)
- Jogurt stracciatella z miętą  
1 porcja ma 138 kcal (3 B, 14 W, 8 T)

#### **Bento #10**

- Sałatka z makaronu, ogórka i ciecierzycy  
1 porcja ma 342 kcal (15 B, 45 W, 10 T)
- Smażona młoda kapusta z orzechami  
1 porcja ma 215 kcal (7 B, 35 W, 6 T)

#### **Bento #11**

- Pasta ze szparagów  
1 porcja ma 166 kcal (10 B, 14 W, 6 T)
- Fioletowe jajka  
1 sztuka ma 70 kcal (7 B, 0 W, 5 T)

### **Bento #12**

- Ciecierzycza z pieczarkami z patelni  
1 porcja ma 128 kcal (6 B, 13 W, 5 T)
- Makaron z cukinią, marchewką i orzechami  
1 porcja ma 299 kcal (13 B, 45 W, 9 T)

### **Bento #13**

- Pieczony naleśnik z makiem  
1 porcja ma 340 kcal (16 B, 37 W, 13 T)
- Jogurt z pieczonymi truskawkami i miętą  
1 porcja ma 174 kcal (4 B, 15 W, 11 T)

### **Bento #14**

- Placki szpinakowo-serowe  
1 porcja ma 382 kcal (27 B, 43 W, 10 T)
- Marynowany łosoś  
1 porcja ma 108 kcal (9 B, 0 W, 8 T).
- Dip koperkowy  
1 porcja ma 110 kcal (3 B, 5 W, 8 T)

### **Bento #15**

- Kokosowa nocna owsianka z truskawkami i czekoladą  
1 porcja ma 439 kcal (11 B, 58 W, 15 T)

### **Bento #16**

- Zielone minestrone w słoiku  
1 porcja ma 606 kcal (16 B, 32 W, 46 T)

## Lato

### **Bento #17**

- Miniomleciki pizzowe  
1 porcja ma 365 kcal (22 B, 26 W, 19 T)
- Sałatka z ciecierzycy i papryki  
1 porcja ma 196 kcal (5 B, 23 W, 11 T)
- Tzatziki  
1 porcja ma 77 kcal (3 B, 5 W, 5 T)

### **Bento #18**

- Kotleciki drobiowe z warzywami  
1 porcja ma 150 kcal (26 B, 2 W, 4 T)
- Kalafior z pesto  
1 porcja ma 270 kcal (8 B, 8 W, 23 T)

### **Bento #19**

- Omlet sernikowy  
1 porcja ma 645 kcal (41 B, 77 W, 18 T)
- Szybki sos malinowy  
1 porcja ma 55 kcal (2 B, 7 W, 2 T)

### **Bento #20**

- Azjatycka sałatka makaronowa  
1 porcja ma 194 kcal (8 B, 37 W, 1 T)

### **Bento #21**

- Babeczki bananowe z porzeczkami  
1 sztuka ma 172 kcal (4 B, 23 W, 7 T)
- Sałatka z kuskusem, bobem i kukurydzą  
1 porcja ma 627 kcal (27 B, 49 W, 35 T)

### **Bento #22**

- Sałatka ziemniaczana z pesto i szynką  
1 porcja ma 575 kcal (25 B, 44 W, 32 T)

### **Bento #23**

- Bulgur z chorizo i bobem  
1 porcja ma 573 kcal (29 B, 54 W, 26 T)

### **Bento #24**

- Placuszki z łososiem i koperkiem  
1 porcja ma 386 kcal (20 B, 52 W, 10 T)
- Dip z korniszonami  
1 porcja ma 105 kcal (3 B, 4 W, 8 T)

### **Bento #25**

- Chłodnik z awokado i ogórka  
1 porcja ma 215 kcal (9 B, 17 W, 13 T)

### **Bento #26**

- Pasta z cukinii  
1 porcja ma 177 kcal (5 B, 16 W, 6 T)
- Sałatka z pęczaku i pieczonych warzyw  
1 porcja ma 517 kcal (12 B, 45 W, 30 T)

### **Bento #27**

- Racuchy z jabłkami  
1 porcja ma 488 kcal (14 B, 83 W, 10 T)
- Peperonata z oliwkami  
1 porcja ma 178 kcal (6 B, 19 W, 7 T)

### **Bento #28**

- Ryż „sprzątanie lodówki”  
1 porcja ma 444 kcal (30 B, 56 W, 12 T)
- Babeczki Brownie  
1 babeczka ma 304 kcal (12 B, 14 W, 21 T)

### **Bento #29**

- Owsianka z masłem orzechowym i owocami  
1 porcja ma 533 kcal (24 B, 53 W, 22 T)

**Bento #30**

- Zupa pomidorowa w słoiku

1 porcja ma 414 kcal (14 B, 42 W, 20 T)

## Jesień

### **Bento #31**

- Omlet z jabłkiem  
1 porcja ma 692 kcal (23 B, 80 W, 29 T)
- Sos chałwowy  
1 porcja ma 98 kcal (2 B, 9 W, 21 T)

### **Bento #32**

- Hummus z burakiem i chrzanem  
1 porcja ma 314 kcal (14 B, 22 W, 18 T)
- Pieczarki po azjatycku  
1 porcja ma 87 kcal (5 B, 6 W, 5 T)

### **Bento #33**

- Sałatka z pieczonego kalafiora i soczewicy  
1 porcja ma 303 kcal (15 B, 26 W, 15 T)

### **Bento #34**

- Schab z brokułem i orzechami  
1 porcja ma 331 kcal (30 B, 12 W, 18 T)

### **Bento #35**

- Sałatka z kuskusem i dynią  
1 porcja ma 621 kcal (18 B, 67 W, 33 T)
- Pikantny pieczony kalafior  
1 porcja ma 122 kcal (5 B, 12 W, 6 T)
- Dip ziołowy  
1 porcja ma 80 kcal (2 B, 3 W, 7 T)

### **Bento #36**

- Placki z kiszanej kapusty  
1 porcja ma 383 kcal (17 B, 58 W, 9 T)

### **Bento #37**

- Kasza gryczana z brokułem  
1 porcja ma 275 kcal (12 B, 47 W, 5 T)

### **Bento #38**

- Wędzony kurczak w cieście (usmażony na 1 łyżeczce - 5 g oleju)  
1 porcja ma 303 kcal (33 B, 20 W, 10 T)
- Pikantny dip  
1 porcja ma 128 kcal (2 B, 4 W, 12 T)
- Surówka z brokułów i żurawiny  
1 porcja ma 131 kcal (2 B, 15 W, 7 T)

### **Bento #39**

- Omlet marchewkowy  
1 porcja ma 408 kcal (19 B, 45 W, 16 T)
- Sos orzechowy  
1 porcja ma 245 kcal (9 B, 20 W, 14 T)

### **Bento #40**

- Ryż z kurczakiem po meksykańsku  
1 porcja ma 412 kcal (32 B, 53 W, 7 T)

### **Bento #41**

- Pikantne placuszki rybne  
1 porcja ma 305 kcal (31 B, 16 W, 12 T)
- Dip z limonką  
1 porcja ma 113 kcal (2 B, 2 W, 10 T)

### **Bento #42**

- Śliwki zapiekane pod cynamonową kruszonką  
1 porcja ma 460 kcal (6 B, 62 W, 20 T)

### **Bento #43**

- Nocna owsianka z jabłkami  
1 porcja ma 518 kcal (16 B, 83 W, 11 T)

### **Bento #44**

- Zupa chińska w słoiku  
1 porcja ma 336 kcal (21 B, 55 W, 3 T)

## Zima

### **Bento #45**

- Minibabeczki jajeczne z szynką  
1 sztuka ma 97 kcal (9 B, 0 W, 7 T)
- Komosa z burakiem, fetą i rukolą  
1 porcja ma 367 kcal (14 B, 42 W, 15 T)

### **Bento #46**

- Placuszki piernikowe  
1 porcja ma 476 kcal (16 B, 81 W, 9 T)
- Szybki dżem z pomarańczy i chia  
1 porcja ma 160 kcal (3 B, 27 W, 3 T)

### **Bento #47**

- Kotlety brokułowe  
1 sztuka ma 56 kcal (2 B, 8 W, 2 T)
- Dip pomidorowy  
1 porcja ma 41 kcal (1 B, 3 W, 3 T)

### **Bento #48**

- Tofu w sosie chili  
1 porcja ma 230 kcal (13 B, 19 W, 11 T)
- Surówka z czerwonej kapusty i kukurydzy  
1 porcja ma 113 kcal (2 B, 7 W, 8 T)

### **Bento #49**

- Omlet makowy  
1 porcja ma 390 kcal (13 B, 41 W, 19 T)
- Krem kokosowy  
1 porcja ma 214 kcal (11 B, 20 W, 10 T)

### **Bento #50**

- Kotlety z selera  
1 porcja ma 254 kcal (8 B, 30 W, 11 T)

- Sałatka ziemniaczana z porem i jajkiem  
1 porcja ma 492 kcal (14 B, 50 W, 25 T)
- Smażone ogórki kiszzone z miodem i musztardą  
1 porcja ma 128 kcal (2 B, 16 W, 6 T)

#### **Bento #51**

- Bulgur z brokułem, suszonymi pomidorami i kurczakiem  
1 porcja ma 538 kcal (34 B, 51 W, 20 T)

#### **Bento #52**

- Pasta z tuńczykiem i pomidorami  
1 porcja ma 148 kcal (19 B, 3 W, 6 T)
- Pęczak z chorizo, brukselką i żurawiną  
1 porcja to 427 kcal (16 B, 49 W, 17 T).

#### **Bento #53**

- Wytrawne syrniki  
1 porcja ma 421 kcal (30 B, 29 W, 20 T)

#### **Bento #54**

- Puszysty omlet bananowy  
1 porcja ma 581 kcal (20 B, 78 W, 20 T)
- Krem czekoladowy z awokado  
1 porcja ma 216 kcal (3 B, 28 W, 11 T)

#### **Bento #55**

- Ryż curry z tofu i warzywami  
1 porcja ma 482 kcal (19 B, 62 W, 18 T)
- Dip z miętą i pestkami granatu  
1 porcja ma 94 kcal (3 B, 4 W, 7 T)

#### **Bento #56**

- Orzechowy budyń owsiany  
1 porcja ma 570 kcal (20 B, 78 W, 19 T)

**Bento #57**

- Tajska zupa w słoiku

1 porcja ma 380 kcal (14 B, 37 W, 19 T)

## Koktajle i napoje

### **Wiosna #1**

- Koktajl ze szpinakiem i truskawkami  
1 porcja ma 152 kcal (3 B, 29 W, 1 T).

### **Wiosna #2**

- Koktajl z zieloną herbatą i truskawkami  
1 porcja ma 115 kcal (3 B, 20 W, 2 T)

### **Lato #1**

- Zielony izotonik  
1 porcja ma 38 kcal (1 B, 9 W, 0 T)

### **Lato #2**

- Hibiskusiada „parzona” na zimno  
1 porcja ma: 31 kcal (0 B, 8 W, 0 T)

### **Lato #3**

- Mrożona herbata brzoskwiniowa  
1 porcja ma 104 kcal (1 B, 24 W, 0 T)

### **Jesień #1**

- Rozgrzewający sok z imbirem i chili  
1 porcja ma 94 kcal (4 B, 14 W, 1 T)

### **Jesień #2**

- Koktajl z marchewki i mango  
1 porcja ma 158 kcal (3 B, 33 W, 1 T).

### **Zima #1**

- Zimowy izotonika  
1 porcja ma 62 kcal (0 B, 15 W, 0 T)

### **Zima #2**

- Koktajl ananasowo-kokosowy  
1 porcja ma 292 kcal (7 B, 36 W, 14 T)