**Wiosenne pudełka mocy, czyli co powinien zawierać pełnowartościowy lunchbox?**

**Osoby przynoszące do pracy lub szkoły własny lunch częściej utrzymują prawidłową masę ciała i są chudsze od osób, które omijają ten posiłek lub sięgają po przypadkowe przekąski. Jak tego uniknąć? Zbliża się ulubiona pora roku wszystkich dietetyków. Nasze torby zakupowe wypełnią się wkrótce świeżymi nowalijkami oraz soczystymi, polskimi warzywami. Podpowiadamy, jak zamienić je w pełnowartościowe posiłki „na wynos”.**

**Lunchbox – ratunek dla wiecznie zabieganych**

Posiłek spożywany podczas przerwy w pracy lub między zajęciami szkolnymi ma jedno podstawowe zadanie – dostarczyć nam porządnej dawki energii, abyśmy mogli kontynuować wszelkie podejmowane aktywności. Nowalijki i świeże, sezonowe warzywa, są niezwykle wdzięcznym elementem posiłków na wynos. Można je spożywać na surowo lub poddawać delikatnej obróbce termicznej. Posiłek na bazie warzyw lub owoców warto wzbogacić o wartościowe źródła tłuszczów, ponieważ tylko wtedy zapewnimy sobie odpowiednią wchłanialność witamin.

Gdy brakuje nam czasu na gotowanie, pożywny i pełnowartościowy posiłek w pudełku ratuje nam życie. Aby dostarczał nam energii i wzmacniał nasz organizm, musi być przede wszystkim świeży i różnorodny. – Sery w opakowaniach typu „otwórz-zamknij” zapewniają nam gwarancję zawsze świeżego smaku i aromatu. – podpowiada Ewa Polińska, MSM Mońki. – Pamiętajmy, że sery są nie tylko dobrym źródłem białka, ale także witamin i mikroelementów. Sery w plastrach możemy zatem śmiało dodawać do ulubionych kanapek, a także do dań zapiekanych.

Jedną z podstawowych zasad prawidłowego odżywiania jest bazowanie na lokalnych i sezonowych produktach. Wiosną mamy prawdziwe pole do popisu. Zielone i soczyste liście szpinaku lub sałaty, chrupiące rzodkiewki i szparagi, soczyste marchewki i ogórki, czy aromatyczny szczypiorek i czosnek są doskonałym źródłem witamin i mikroelementów, tak potrzebnych nam po zimie. Warzywa sezonowe zawierają najwięcej antyoksydantów oraz innych fit składników wpływających pozytywnie na nasze zdrowie i kondycję.

**Jak skomponować lunchbox pachnący nowalijkami?**

„Nawynosy” są obecnie stałym elementem naszej codzienności. Jednak pudełko pudełku nierówne. Dobrze skomponowany lunchbox powinien zawierać wszystkie podstawowe składniki odżywcze: białko, węglowodany złożone, zdrowe tłuszcze oraz warzywa lub owoce. Szacuje się, że lunch spożywany w pracy lub w szkole powinien dostarczać nam nawet 35% dobowego zapotrzebowania kalorycznego. Ważne, by składał się z jak najmniej przetworzonych składników oraz stosunkowo niewielkiej ilości cukrów prostych. Warto pamiętać, by posiłek dla ucznia był przygotowany tak, by móc jeść go „na raty”, tzn. nie tylko podczas jednej 15-minutowej przerwy. Niewielkie kawałki warzyw, drobiu i sera, zaserwowane w formie koreczków, z pewnością sprawdzą się doskonale.

– Białko to wyjątkowo ważny składnik naszych posiłków. Proteiny białkowe uczestniczą we wszystkich procesach zachodzących w naszym organizmie. Są głównym budulcem zużywających się tkanek oraz podstawowym składnikiem krwi, limfy oraz hormonów – podkreśla Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka platformy MajAcademy. – Białko pomaga skutecznie panować nad głodem. W towarzystwie świeżych warzyw i zdrowych tłuszczy zapewnia nam prawidłową gospodarkę lipidową oraz usprawnia pracę mózgu. Z kolei dodatek węglowodanów złożonych gwarantuje nam stabilny poziom cukru we krwi. – dodaje.

Doskonałym źródłem białka jest chudy drób, jajka oraz różne gatunki serów. Badania potwierdzają, że osoby spożywające w ciągu dnia posiłki oparte na pełnowartościowych proteinach, w porównaniu do osób bazujących głównie na węglowodanach, czują się bardziej syte przez resztę dnia i zjadają o 30% mniej kalorii podczas kolacji.

**Zaskocz swoich bliskich zdrowym i oryginalnym lunchem na wynos**

Posiłki w pracy lub w szkole wcale nie muszą być nudne. Kolorowe, aromatyczne i soczyste przekąski zamknięte w pudełku mogą skutecznie walczyć z codzienną rutyną i skutecznie dodawać energii na dalszą część dnia. Czasem wystarczy pobawić się formą, by zaczarować nawet zwykłe kanapki. Doskonałym pomysłem, by w jednym prostym posiłku zmieścić wszystkie wartościowe składniki odżywcze są wrapy, czyli placki tortilli wypełnione świeżymi warzywami i kawałkami sera lub drobiu, podane w towarzystwie ulubionego sosu.

– Sery doskonale wzbogacają smak warzyw i owoców. Kanapki oraz sałatki z dodatkiem produktów białkowych są sprawdzonym pomysłem na pełnowartościowy posiłek poza domem, ale nie musimy ograniczać się tylko do takiej formy – zauważa Ewa Polińska, MSM Mońki. – Komponując posiłki dla dzieci estetyka podania ma ogromne znaczenie. Wystarczy pokroić kawałki sera żółtego za pomocą foremek do ciasteczek, by różnego rodzaju gwiazdki, duszki, serduszka lub kwiatuszki zamieniły zwykły posiłek w prawdziwą podróż po nowych smakach.

Jednym z pomysłów na niestandardowe drugie śniadanie, które można zabrać w pudełku do szkoły lub pracy są, muffinki na ostro z serem żółtym, które idealnie komponują się z dowolną sałatką z nowalijek. Oczywiście ilością ostrych przypraw możemy śmiało manewrować zgodnie z naszymi preferencjami.

**Muffinki na ostro z żółtym serem**

Składniki:

- 250 g mąki pszennej

- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

- 150 g sera żółtego Gouda MSM Mońki w bloku

- 75 ml oleju

- 220 ml jogurtu naturalnego

- 2 jajka

- pół łyżeczki soli

- pieprz, papryka ostra lub chilli

- natka pietruszki i zioła prowansalskie

- 30 g sera żółtego Gouda MSM Mońki w bloku, na wierzch muffinek papryka w proszku do posypania

**Sposób wykonania:**

Do miski przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia, solą i przyprawami. Następnie dodać jogurt, olej, roztrzepane jajka, starty na tarce ser żółty i ulubione zioła. Całość wymieszać mikserem do

momentu uzyskania jednolitej masy. Formę do muffinek wyłożyć papilotkami a następnie napełnić ciastem prawie do pełnej wysokości papilotek. Wierzch posypać startym żółtym serem i papryką. Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C i piec muffinki przez około 20-25 min. Wyjąć, wystudzić na kratce. Smacznego!

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175