**Zdrowie na wynos – na czym polega Meals Prep, czyli gotowanie na zapas?**

**Żyjemy w ciągłym biegu. Często nawet nie zastanawiamy się, co pochłaniamy podczas przerwy w pracy lub w ciągu zajęć szkolnych. Chcemy jak najszybciej zaspokoić głód i ruszyć dalej... Tymczasem własnoręcznie przygotowane posiłki są nie tylko najzdrowszą opcją żywienia, ale także wyrazem głębokiego szacunku dla nas samych i naszych najbliższych. Czasem warto poświęcić kilka chwil przed snem, by następnego dnia rozkoszować się posiłkiem przygotowanym z czułością i uważnością. Na tym właśnie opiera się filozofia Meals Prep - gotowania na zapas.**

**Meals Prep - posiłek skrojony na miarę**

Gotowanie na zapas jest wyrazem troski nie tylko o nasze zdrowie, ale także portfel i środowisko. Samodzielnie przygotowywane posiłki mają tę zaletę, że są idealnie dopasowane do naszych indywidualnych potrzeb i preferencji. Posiłki na wynos zapewniają nam stały dopływ energii, stabilizują poziom cukru i podkręcają metabolizm. Przygotowując większy garnek ulubionej potrawy zapewniamy sobie nie tylko zdrowe i pełnowartościowe posiłki na najbliższych kilka dni, ale także zużywamy mniej składników, czasu i energii w porównaniu z codziennym gotowaniem.

– W ostatnich latach zapanowała prawdziwa moda na wekowanie w słoikach zup i dań jednogarnkowych. Przygotowując posiłki na wynos warto bazować na prostych, sprawdzonych przepisach z użyciem ulubionych składników. Dodatkowe porcje kaszy, ryżu lub makaronu można spokojnie zamknąć w pojemnikach i umieścić w lodówce. Także sos lub warzywa można podzielić na porcje i przechowywać w lodówce w osobnych słoiczkach – radzi Roksana Środa, dietetyczka MajAcademy.

Kluczem do sukcesu w przypadku przygotowywania posiłków na wynos są także odpowiednio dobrane pojemniki. Najbardziej ekologiczne i najłatwiejsze w czyszczeniu są pojemniki szklane. Z kolei pojemniki plastikowe są znacznie lżejsze i bardziej odporne na ewentualne rozbicie. Idealny pojemnik na lunch powinien być szczelny, bezpieczny i stosunkowo lekki. Ważne, by wykonany był z materiału dopuszczonego do kontaktu z żywnością. Warto zwrócić uwagę, by plastikowy pojemnik opatrzony był napisem „BPA Free”, który gwarantuje nam, że materiał, z którego powstał, nie zawiera substancji szkodliwych, mogących przeniknąć do jedzenia, a następnie do naszego organizmu.

**Bazuj na tym, co najlepsze**

Posiłek na wynos powinien zawierać odpowiednią ilość węglowodanów, białka i tłuszczy. Każdy z tych składników jest bowiem źródłem energii, która zasila nasz organizm. Doskonałą bazą są kasze, ryż lub makarony pełnoziarniste, a także kromki pełnoziarnistego pieczywa na zakwasie oraz ugotowane lub podsmażone warzywa. Z kolei dobre tłuszcze to te pochodzące z ryb morskich, pestek, nasion i orzechów oraz awokado. Z ilością produktów tłuszczowych nie można jednak przesadzać, dlatego czasem warto zrezygnować np. z masła na rzecz kilku plasterków dobrej jakości sera, a zamiast oleju do sałatki, posypać ją pestkami słonecznika lub dyni.

– Ludzki organizm nie potrafi samodzielnie wytworzyć ani magazynować białek, dlatego musimy dostarczać go sobie stale w ramach wszystkich codziennych posiłków. – wyjaśnia Ewa Polińska z MSM Mońki. – Doskonałym dodatkiem do posiłków na zimno lub na ciepło są różnego rodzaju żółte sery, które dostarczają nam nie tylko białka, ale także wapnia oraz innych mikroelementów i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – podpowiada.

Jako Meals Prep sprawdzą się także owsianki przygotowywane na słodko z owocami lub na wytrawnie, z serem. Produkty zbożowe można spokojnie przygotować wcześniej – wieczorem ugotować kaszę lub makaron, zalać owsiankę mlekiem roślinnym i wstawić do lodówki, podsmażyć ulubione warzywa. Rano wystarczy wymieszać poszczególne składniki lub zabrać je w drogę w osobnych pojemniczkach i połączyć bezpośrednio przed spożyciem.

**Jak oszczędzać na jedzeniu poza domem?**

Meals Prep to posiłki przygotowywane z wyprzedzeniem. Gotowane raz na kilka dni, odpowiednio zawekowane lub zamknięte w hermetycznych opakowaniach, nie tracą swoich walorów smakowych i zdrowotnych, a pozwalają zaoszczędzić czas i pieniądze.

Idea Meals Prep zakłada dokonywanie rozsądnych wyborów zakupowych, dzięki czemu jesteśmy w stanie realnie zaoszczędzić naprawdę sporo pieniędzy. Przed pójściem do sklepu warto najpierw solidnie zaplanować, jakie posiłki zamierzamy przygotować i jakie produkty wybrać, by jak najdłużej zachowały swoją świeżość. Warto wyposażyć się także w samoprzylepne etykiety, na których będziemy mogli dokładnie opisać co i kiedy przygotowaliśmy.

– Planując posiłki na wynos warto postawić na dobrej jakości produkty, które na dłużej zachowają swoją świeżość, smak i konsystencję – radzi Ewa Polińska z MSM Mońki. – Sery w plasterkach zamykane w hermetycznych opakowaniach typu „otwórz-zamknij” pozwalają nam zaoszczędzić czas, a przy tym mają olbrzymi potencjał kulinarny – zauważa.

Gotowe plastry można umieszczać na kanapkach lub zapiekankach. Podgrzewając wcześniej przygotowany lunch wystarczy położyć na górze plasterek sera, by wyczarować zupełnie inny posiłek pełen nowych smaków i aromatów. Z kolei potrawy z serem żółtym przyrządzane na ciepło, smakują także po wystudzeniu. Na lunch czy drugie śniadanie możemy zabrać np. ślimaczki z ciasta francuskiego, które z apetytem zjemy w obu wersjach.

**Ślimaczki z ciasta francuskiego**

Składniki:

- 200 g szynki parzonej

- 200 g świeżych pieczarek

- 2 łyżki oleju

- 200 g sera podlaskiego MSM Mońki

- 150 g kapusty pekińskiej

- 4 sztuki pomidorów suszonych z oleju

- pieprz do smaku

- 2 rolki (ok. 375 g każda) gotowego ciasta francuskiego

- 1 jajko

Wykonanie:

Szynkę pokroić w drobną kostkę, pieczarki w plasterki i podsmażyć na oleju, aż z pieczarek odparuje woda. Wystudzić, dodać starty ser, suszone pomidory pokrojone w paseczki i drobno posiekaną kapustę. Doprawić do smaku pieprzem i solą oraz dokładnie wymieszać.

Na płaty ciasta francuskiego równomiernie rozłożyć farsz, zwinąć i pociąć na parocentymetrowe krążki. Każdy posmarować roztrzepanym jajkiem i upiec w rozgrzanym piekarniku (ok. 180°C) na złoty kolor. Podawać z ulubionym zimnym sosem, np. czosnkowym.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175