

# DRUGIE ŚNIADANIE

## 1. Kanapka z kurczakiem i warzywami

Potrzebujemy:

- 1/4 piersi z kurczaka
- ser mozzarella (w wodzie)
- pesto bazyliowe
- 1/5 ogórka
- trzy plasterki pomidora
- chleb/bułka wielozbożowa

Jak zrobić?

Pierś z kurczaka kroimy w plastry, marynujemy solą, pieprzem czarnym, papryką słodką i oliwą z oliwek.

Odkładamy na 10 minut. Następnie grillujemy na grillu elektrycznym lub patelni grillowej. Warzywa myjemy i kroimy w plasterki. Ser mozzarella kroimy w plastry. Chleb kładziemy na patelnię grillową lub grill na 2-3 minuty.

Następnie środek smarujemy pesto, kładziemy ser i warzywa oraz plastry kurczaka. Tak przygotowaną kanapkę możemy zabrać do szkoły w specjalnym, plastikowym pojemniku do żywności.

## 2. do zabrania w pojemniku do szkoły

Składniki : twaróg półtłusty 100g, 20g rodzynek , 10 g orzechów oraz mandarynka.

Wykonanie: Do plastikowego pojemnika układam twaróg wcześniej ukrojony, wsypuję garść rodzynek oraz orzechów oraz wkładam mandarynkę.



---

### 3. Jogurt z musli i jabłkiem

Składniki: 1 jabłko, jeden mały jogurt naturalny, 3 łyżki płatków owsianych, 3 łyżki płatków żytnich, trochę rodzynek i orzechów.

Sposób przygotowania: Jabłko pokrój w kostkę, jogurt wlej do specjalnego pojemnika, dodaj jabłko, potem zmieszane musli i wymieszaj.

---

4. **Koktajl:** 2 kiwi , 2/3 szklanki maślanki , 1 kanapka z sałatą i chudą szynką oraz pomidorem lub zestaw „lunch box” w postaci pełnoziarnistych tostów z serem i szynką oraz pomidorem i sałatą .

---

5. **Salatka Caprese** - sałata, pomidor, mozzarella light (100g), łyżeczka oliwy z oliwek, 2 grzanki z chleba razowego. Do picia szklanka soku pomarańczowego i szklanka wody. Do pracy/szkoły należy zabrać ze sobą litr wody i pić ok. szklankę co pół godziny.

**6. Kanapki z pastą z twarożku** i awokado skropione sokiem z cytryny - 2 kromki chleba pełnoziarnistego, pasta - 3 łyżki stołowe twarogu półtłustego, połówka awokado, 2 łyżeczki soku z cytryny. Do picia szklanka czarnej herbaty bez cukru i wody.

---

**7. Shake owocowy** na jogurcie naturalnym z miodem i szczyptą cynamonu.

Do miksera wlać jogurt, dodać pokrojone jabłko i mango. Zmiksować do gładkiej konsystencji. Dosłodzić miodem, doprawić cynamonem i jeszcze krótko zmiksować w celu zmieszania się składników.

---

**8. koktajl - składniki:**

- szklanka jarmużu
- 1/2 szklanki mleka
- 1/3 ogórka zielonego
- łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki natki z pietruszki
- 1/2 banana

**Przygotowanie:**

Miksujemy ze sobą wszystkie składniki i gotowe

---

**9. Sałatka**, herbatka i pasta z awokado z sucharkami.

Przygotowanie;



Zdrowe i wieloetapowe śniadania, łatwe do zapakowania. Sałatkę możemy przygotować dowolnie, jednak podam mój sposób na szybką sałatkę. Kupujemy mix sałat, dodajemy do niego pokrojoną paprykę, ogórka, cebulę i oliwki. No i gotowe, zajmie to góra minutę. Pasta z awokado wymaga nieco więcej pracy, ale warto. Należy usunąć pestkę i skórkę z awokado. Następnie za pomocą blendera zmielić i doprawić przyprawami. Teraz jak to zapakować? Na rynku dostępnych jest wiele pojemników na jedzenie i myślę, że warto się w taki zaopatrzyć. Wkładamy tam sucharki, sałatkę, pastę. Naszą gorącą herbatkę wlewamy do kubka termicznego i jesteśmy gotowi.

---

10. Potrzebne składniki: 2 łyżki płatek owsianych, 150g jogurtu naturalnego, jabłko, truskawki i rodzynki

Sposób przygotowania

Na początku należy do wysokiej szklanki wsypać płatki, następnie dodać jogurt naturalny, owoce oraz rodzynki i na koniec wszystkie składniki porządnie wymieszać.

---

## 11.SAŁATKA Z KASZY BULGUR

Składniki:

- jedna pełna szklanka około 280 ml kaszy bulgur
- oliwki, pomidory (koktajlowe), ogórek zielony, papryka, cebula
- oliwa z oliwek, zioła

*Kaszę ugotować, odsączyć, przełożyć do miski bądź talerza. Warzywa pokroić wedle potrzeb i wszystko wrzucić do kaszy. Wymieszać. Dodać ziół (np. prowansalskich lub adekwatnych do gustu) i połączyć wszystko odrobioną oliwy z oliwek. Jeszcze raz wymieszać i gotowe.*

---

## 12.KOKTAJL

Składniki: truskawki, banany, kiwi, kefir, jogurt naturalny lub mleko

Ilość produktów potrzebnych do przygotowania koktajlu zależy od poziomu gęstości i słodkości, jaki chcemy uzyskać. Może być to jeden banan, dwie garści truskawek i jedno kiwi zmiksowane z 2 szklankami kefiru.

---

## 13. Sałatka owocowa.

Sposób przyrządzenia: Pomelo rozdrabniamy na cząstki, posypujemy migdałami i pakujemy do pojemniczka 😊

---

**14. Koktajl czekoladowy:** 200ml mleka, łyżeczka kakao, pół banana, łyżeczka płatków migdałowych, łyżeczka miodu, łyżeczka ziaren słonecznika

---