

WERKA STACHURSKA

LUNCHBOOK

100 POMYSŁÓW

PROSTE PRZEPISY NA WYNOS



DARMOWA PRÓBKĄ





HEJKA DOBRY CZŁOWIEKU!

Jeśli czytasz tą stronę, to już pewnie wiesz, że ja jestem Werka - 15 letnia dziewczyna grająca w piłkę, biegająca, chcąca żyć pełnią życia, a przy tym dbająca o zdrową dietę, sen i (staram się) o odpoczynek. Tak samo jak ty mam w ciągu dnia masę rzeczy do zrobienia - szkoła, treningi, dojazdy, robienie contentu dla Ciebie na IG... jeszcze trzeba by coś zjeść, a czasu nie zostaje za wiele.

Jeśli chcesz schudnąć, mieć mnóstwo energii, dobrze się czuć, albo po prostu zacząć zdrowiej się odżywiać, to sięganie codziennie na szybko po drożdżówkę, czy pizzerinkę z biedry raczej nie jest najlepszą opcją, ale... co zrobić, kiedy serio nie masz czasu? Ekspresowe pudełka, które możesz wziąć ze sobą do szkoły, pracy, uniwersytetu, w podróż... czy gdzie tylko Cię nogi poniosą! 😊

Na następnych stronach znajdziesz próbkę 3 pysznych przepisów - a w całym lunchbooku będzie ponad 100 pomysłów na odżywczę i sycące lunchboxy, więc, nie przedłużając już, zapraszam!





AAAA JESZCZE MALUTKA PROŚBA!

JEŚLI ZROBISZ DOWOLNY PRZEPIS Z TEGO LUNCHBOOKA, ALBO PO PROSTU CHCESZ SIĘ PODZIELIĆ SWOJĄ OPINIĄ - DAJ MI ZNAĆ NA STORY ALBO W WIADOMOŚCI PRYWATNEJ! 🙏

chętnie przyjmę Twój feedback - ciebie to nic nie kosztuje, a mi pomaga się rozwijać i tworzyć coraz to lepsze materiały! 🥰

.....

ten e-book to efekt starannej, wielogodzinnej pracy - proszę, uszanuj to, nie kopiuj go w całości, ani jego fragmentów i nie rozpowszechniaj zawartości bez mojej wiedzy :)

Aleeee ty jesteś spoko człowiekiem, więc tylko przypominam, bo przecież doskonale to wiesz! 😎

JESIENNE BABECZKI



1 porcja



448 B 35 T 7 W 62

SKŁADNIKI

40g mąki owsianej

1 skyr naturalny

2 białka jaj (80g)

2 małe śliwki (100g)

1/2 jabłka (90g)

cynamon, słodzik (tu 5 tabletek)

5g rodzynek, 10g orzechów nerkowca



PRZYGOTOWANIE

- białka ubij na sztywną pianę, dodaj mąkę owsianą, pokrojone śliwki, cynamon i słodzik i delikatnie wymieszaj, pod koniec dodając skyr
 - piecz około 20 minut w 180° Celsjusza
 - zapakuj w pudełko z orzechami, jabłkiem i rodzynekami
- SMACZNEGO! 🍪

PSSSST...

- użyj ulubionych orzechów 🌰



ORZECHOWY KURCZAK



1 porcja



515 B 45 T 13 W 48

SKŁADNIKI

50g ulubionej kaszy (tu orkiszowa)

240g mieszanki warzyw (tu włoska)

150g fileta z piersi kurczaka

15g masła orzechowego

15g musztardy

30ml wody

przyprawy: płaska łyżeczka papryki słodkiej i cynamonu, 1/4 łyżeczki papryki ostrej i imbiru, szczypta soli lub łyżeczka sosu sojowego, pieprz do smaku
szczyptorek do posypania

PRZYGOTOWANIE

- kaszę i warzywa ugotuj w garnku
- mięso pokrój, wrzucić na rozgrzaną patelnię, podlej odrobiną wody, przykryj i trzymaj aż do całkowitego ugotowania, wyłącz ogień
- wszystkie składniki na sos połącz dokładnie, dodaj do mięsa już zdjętego z ognia i wymieszaj
- przełóż do pudełka razem z kaszą i ugotowanymi warzywami

SMACZNEGO! 🍴

PSSST...

- użyj swojej ulubionej kaszy i takich warzyw, jakie akurat masz w lodówce! 🥰





PLACUSZKI Z CZEKOŚLIWKĄ



1 porcja



537 B 46 T 9 W 69

SKŁADNIKI

20g mąki pełnoziarnistej
20g budyniu czekoladowego
1/2 skyra naturalnego
2 białka jaj (80g)
słodzidło (tu 5 tabl.)

3 spore śliwki (170g) + 5g kakao
1 pudding proteinowy waniliowy
10g orzeszków ziemnych

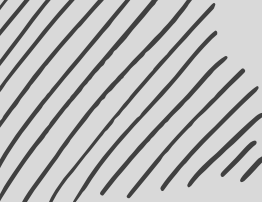
PRZYGOTOWANIE

- białka ubij na sztywno, dodaj mąkę, budyń i słodzidło, wymieszaj i usmaż na suchej patelni z dwóch stron - najpierw pod przykryciem, po przekroczeniu już nie przykrywaj, gotowe przełóż do pudełka
 - śliwki pokrój, wrzuć na rozgrzaną patelnię i podlej kakao wymieszanym z wodą, duś przez kilka minut pod przykryciem (do miękkości)
 - pudding przełóż do pudełka, na to wyłóż czekośliwkę i orzechy, posyp cynamonem
- SMACZNEGO! 🍴

PSSSST...

- najlepiej sprawdzą się mocno dojrzałe, soczyste śliweczki 😊



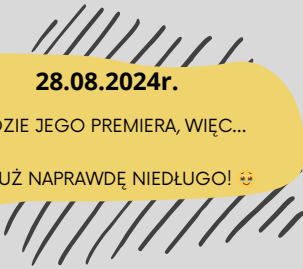


W E-BOOKU ZNAJDZIESZ TE...

I JESZCZE PONAD 100 INNYCH
PYSZNYCH PRZEPISÓW! 😊

a do tego:

- wskazówki, co zawsze warto mieć w zamrażarce 🧊
- sposoby, jak przyspieszyć mealprep 🥗
- ZESTAWY AWARYJNE, gdy naprawdę brak nawet 10 minut 🕒
- produkty, których lepiej NIE MROZIĆ



28.08.2024r.

BĘDZIE JEGO PREMIERA, WIĘC...

TO JUŻ NAPRAWDĘ NIEDŁUGO! 😊

DO ZOBACZENIA!

Werka

