



Warszawa, 08.07.2014 r.  
Informacja prasowa

## Na plażę, w góry, do auta, czyli zdrowe przekąski na wynos!

**Tartaletki z bakłażanem i mozzarellą, sałatka z bobu, pieczony indyk w towarzystwie pomidorków koktajlowych... Wbrew pozorom to nie menu z ekskluzywnej restauracji. To pomysły na zdrowe przekąski na wynos dietetyków z Fundacji BOŚ, którzy udowadniają, że mogą być one łatwe w przygotowaniu, smaczne i przede wszystkim zdrowe.**

### Zdrowa alternatywa

Czy znacie dość powszechne zjawisko, które można byłoby nazwać „podróżnym obżarstwem”? Wystarczy zapakować bagaże i dzieci do samochodu i ruszyć w trasę, by po niecałej godzinie wszyscy poczuli się głodni. Co wtedy jemy? Zazwyczaj chipsy, batoniki, draże oraz białe pieczywo z szynką lub serem. Gdy naprawdę zaczyna burczeć nam w brzuchu, zatrzymujemy się na obiad w restauracji typu fast food, najczęściej tuż przy stacji benzynowej. To niekoniecznie zdrowe jedzenie popijamy napojem gazowanym. Później jeszcze tylko jedna cukiernia przy głównej trasie i kolejna paczka chipsów dla poprawy humoru. Wiecie ile zjedliście kalorii? Zdajecie sobie sprawę, że organizm, zmęczony podróżą i ciągłym siedzeniem został obciążony nadmierną dawką cukru, tłuszczu i soli? Może warto pomyśleć o skomponowaniu zdrowych przekąsek „na drogę”?

### Lunch Box jest trendy

- Przygotowanie „Lunch Boxa”, czyli niewielkiego pudełka z posiłkiem, to nic trudnego i wcale nie musi być pracochłonne. Zamiast kanapki z szynką i serem, wystarczy przygotować bułkę z ziarnami i pastą warzywną np. z bakłażana. Do tego jabłko, pokrojoną w paski marchewkę i suszone owoce, które szybko dostarczą nam energii. Do takiego zestawu dołączmy butelkę herbatki owocowej bez cukru – radzi Aleksandra Koper, Specjalista ds. Żywienia w Fundacji BOŚ.

Lunch Boxy można spakować dla całej rodziny na plażę, wspinaczkę w góry, czy wakacyjną podróż samochodem. Jest to zdecydowanie lepszy pomysł od zatrzymywania się w przydrożnej restauracji czy stacji benzynowej. - Zasada jest prosta: gdy zjemy coś zdrowego to nasz organizm nie będzie szukał dodatkowych, niezdrowych zapychaczy. Dlatego też

lansujemy modę na zdrowe „przekąski” złożone m.in. z kolorowych sezonowych warzyw i owoców – mówi Aleksandra Koper, Specjalista ds. Żywienia w Fundacji BOŚ.

Na stronie Fundacji [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl) w zakładce „Śniadania na wynos” znajdziemy kilkadziesiąt zdrowych alternatyw dla hamburgera, chipsów, hot doga czy nudnej kanapki z jasnego pieczywa. Wszystkie przepisy zostały zbilansowane przez dietetyków i są zgodne z wytycznymi żywieniowymi dla dzieci w wieku szkolnym.

## Przykładowe przepisy na zdrowe Lunch Boxy

### Pasta z bakłażana i oliwek

Pasta z bakłażana i zielonych oliwek - składniki na 5 kanapek:

- ½ bakłażana
- 6 zielonych oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 4 łyżki posiekanego szczypiorku
- 3 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- sól i pieprz



Dodatkowo do przygotowania Lunch Boxa potrzebujesz : 2 kromki chleba typu graham, garść rukoli, 2 plastry pomidora, pół czerwonej papryki.

Bakłażana pokrój w cienkie plastry i posyp solą, odstaw na 15 minut. Następnie opłucz go i osusz. Plastry grilluj lub usmaż na patelni grillowej (bez tłuszczu) aż zmiękną i zbrązowieją. Następnie posyp je solą i pieprzem. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę. Obie kromki chleba posmaruj pastą, następnie na jednej kromce ułóż rukolę i plastry pomidora, przykryj drugą kromką. Włóż kanapkę do lunch boxa i dodaj paprykę pokrojonej w paski. Do picia polecamy butelkę soku pomarańczowego (250ml).

**Posiłek bogaty w:** białko potas, magnez, żelazo, cynk, miedź, witaminę A, E, B1, B2, PP, B6, C i foliany

**Posiłek ubogi w:** cholesterol, tłuszcz

| Składnik                 | Jednostki | Ilość |
|--------------------------|-----------|-------|
| <b>Energia</b>           | Kcal      | 276   |
| <b>Węglowodany</b>       | g         | 61,3  |
| <b>Białko</b>            | g         | 8,3   |
| <b>Tłuszcz</b>           | g         | 2,4   |
| <b>Błonnik pokarmowy</b> | g         | 6,7   |

## Kolorowa sałatka z papryki z serem brie

Sałatka - składniki na 8 porcji:

- po strąku czerwonej, żółtej i zielonej papryki
- 3 pomidory
- 15 dag sera typu brie
- czerwona cebula
- 4 ogórki małosolne

Sos:

- 3 łyżki oliwy
- łyżka soku z cytryny
- po szczypcie soli, pieprzu i ostrej papryki
- 1 łyżka posiekanej żółtej papryki
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku



Warzywa umyj. Z papryk wykrój gniazda nasienne, resztę pokrój w cienkie paseczki. Pomidory podziel na ósemki, ogórki posiekaj w kostkę, a obraną czerwoną cebulę pokrój w piórka. Ser pokrój w kostkę. Składniki na sos połącz, dopraw i polej sałatkę. Do lunch boxa oprócz sałatki dodaj: grzankę pełnoziarnistą, owoce letnie (wiśnie, maliny, borówki, porzeczki), a do picia - herbatkę owocową bez cukru.

**Posiłek bogaty w:** białko, potas, wapń, magnez, żelazo, cynk, miedź, witaminę A, E, B1, B2, PP, B6, B12, C i foliany

**Posiłek ubogi w:** Cholesterol

| Składnik          | Jednostki | Ilość |
|-------------------|-----------|-------|
| Energia           | Kcal      | 275   |
| Węglowodany       | g         | 50,2  |
| Białko            | g         | 9,6   |
| Tłuszcz           | g         | 10,2  |
| Błonnik pokarmowy | g         | 14,1  |

## Tartaletki z bakłażanem i mozzarella

Składniki na 6 sztuk o średnicy 10 cm:

Krucze ciasto:

- 100 g mąki
- 50 g otrębów owsianych
- 50 g zimnego masła pokrojonego w kostkę
- szczypta soli
- 1 żółtko
- 1 łyżeczka śmietany

Nadzienie:

- 1 duży bakłażan
- 1 kula mozzarelli
- 1 żółtko
- kilka plasterków szynki
- oliwa z oliwek, pieprz czarny, sól, bazylia

Wszystkie składniki ciasta zagnieść, rozwałkować i wylepić foremki. Piekarnik rozgrzej do 200°C i podpiecz samo ciasto w foremkach (10 min.). Bakłażana pokrój na bardzo cienkie plasterki. Na patelni rozgrzej oliwę i podduś plastry bakłażana z solą. Mozzarellę również pokrój w plasterki, szynkę w



kostkę. Na podpieczonym cieście ułóż dekoracyjnie bakłażana i ser. Posyp szynką i posmaruj roztrzepanym żółtkiem doprawionym pieprzem i bazylią. Piecz jeszcze 15 min. Do lunch boxa oprócz tartaletek dodaj garść malin, a do picia sok pomidorowy (300 ml).

**Posiłek bogaty w:** białko, potas, wapń, magnez, żelazo, cynk, miedź, witaminę A, E, B1, B2, PP, B6, B12, C i foliany

| Składnik          | Jednostki | Ilość |
|-------------------|-----------|-------|
| Energia           | Kcal      | 283   |
| Węglowodany       | g         | 39,0  |
| Białko            | g         | 14,3  |
| Tłuszcz           | g         | 13,5  |
| Błonnik pokarmowy | g         | 12,9  |

### **Salatka z bobu z feta**

Składniki na 4 porcje:

- 500 g bobu
- 200 g pomidorów
- 125 g sera feta
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki octu winnego
- 3 łyżki posiekanego koperku
- 12 czarnych oliwek
- sól, pieprz

Bób ugotuj do miękkości w osolonym wrzątku. Odsącz i odstaw do ostygnięcia. Pomidory pokrój w ósemki, a ser feta w niewielkie kostki. Bób wyłuskaj, wymieszaj z pomidorami i fetą. Z oliwy i octu przygotuj sos vinegret - dodaj do niego posiekany koperek. Sałatkę dopraw do smaku solą i pieprzem, polej przygotowanym sosem, udekoruj oliwkami. Do lunch boxa, do sałatki dołóż kromkę grzanki razowej, a na deser mieszankę letnich owoców (maliny, agrest, porzeczki)



**Posiłek bogaty w:** białko, potas, wapń, magnez, żelazo, cynk, miedź, witaminę A, E, B1, B2, B6, B12, PP, foliany i C

**Posiłek ubogi w:** Cholesterol

| Składnik          | Jednostki | Ilość |
|-------------------|-----------|-------|
| Energia           | Kcal      | 297   |
| Węglowodany       | g         | 52,5  |
| Białko            | g         | 14,8  |
| Tłuszcz           | g         | 10,2  |
| Błonnik pokarmowy | g         | 16,5  |

Więcej informacji:

[www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl)

**Kontakt dla mediów:**

Marta Modzelewska Grupa BRM

kom: 884 886 506

[marta.modzelewska@grupabrm.pl](mailto:marta.modzelewska@grupabrm.pl)