



ТИЖДЕНЬ ЗДОРОВОГО ЛАНЧБОКСА

Смачні та здорові рецепти

Автор рецептів: Анастасія Соколова,
лікар ендокринолог-дієтолог

ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ ЛАВАШ З КИСЛОМОЛОЧНИМ СИРОМ І ЯБЛУКОМ

Склад

- + Цільнозерновий лаваш («аркуш А4»)
- + Кисломолочний сир 5% (за бажанням можна змішати з йогуртом 2,5% без доданого цукру для більш ніжної консистенції)
- + Яблуко
- + Кориця (за бажанням)

Як приготувати:

- 1 Намастити лаваш тонким шаром кисломолочного сиру
- 2 Яблуко натерти на крупній тертці або дрібно нарізати
- 3 Викласти яблуко, за бажанням додати дрібку кориці
- 4 Згорнути рулетом, розрізати навпіл



ДИТЯЧИЙ ХУМУС (М'ЯКИЙ, БЕЗ ГОСТРОГО)

ПОКАЖИ
СВІЙ КУСЬ

Склад

- + Відварений нут – 1 склянка
- + Натуральний йогурт без цукру – 2-3 ст. л.
- + Оливкова олія – 1 ч. л.
- + Лимонний сік – кілька крапель (за бажанням)
- + Вода або відвар нуту – 2-4 ст. л.
- + Дрібка солі (або без солі – для молодших дітей)

Як приготувати

- 1 Можна подавати з овочами, нарізаними соломкою (перець солодкий, морква, стебла селери або варена хрумка броколі)



ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ ЛАВАШ ІЗ ЙОГУРТТОМ, ІНДИЧКОЮ І ПІКАНТНОЮ МОРКВОЮ (ШАРОВИЙ)

Склад

- + Цільнозерновий лаваш
- + Натуральний йогурт без цукру
- + Індичка
- + Морква, натерта по-корейськи (без гострих спецій і зайвої солі, але зі спеціями/часником)
- + Свіжий кріп

Як приготувати (важливо – саме шарами):

- 1 Перший шар:
 - Рівномірно намастити лаваш тонким шаром натурального йогурту
 - Викласти індичку, попередньо зливши рідину та злегка розім'явши виделкою
- 2 Другий шар:
 - Рівномірно намастити лаваш тонким шаром натурального йогурту
 - Додати моркву по-корейськи, викласти тонким шаром
- 3 Третій шар:
 - Рівномірно намастити лаваш тонким шаром натурального йогурту
 - Додати кріп, викласти тонким шаром

Три шари покласти один на один, обережно скрутити трубочкою, розрізати на порції – яскраві мінірулетки



ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ ЛАВАШ ІЗ ХУМУСОМ І ОВОЧАМИ

Склад

- + Цільнозерновий лаваш
- + Хумус (із мінімальним вмістом солі або приготувати самостійно – рецепт у кінці розділу*)
- + Морква
- + Солодкий перець або огірок

Як приготувати:

- 1 Намастити лаваш тонким шаром хумусу
- 2 Овочі нарізати соломкою
- 3 Викласти овочі, згорнути рулетом

ПОКАЖИ
СВІЙ КУСУСЬ



ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ ЛАВАШ ІЗ КУРКОЮ ТА ЙОГУРТОВИМ СОУСОМ

Склад

- + Цільнозерновий лаваш
- + Відварене або запечене куряче філе
- + Натуральний йогурт без цукру
- + Свіжий огірок, хрусткий солодкий перець, зелень (петрушка/кріп за бажанням)

Як приготувати:

- 1 Куряче філе дрібно нарізати або розібрати на волокна
- 2 Змішати з 1–2 ст. л. йогурту
- 3 Огірок, перець нарізати тонкими смужками
- 4 Викласти начинку на лаваш, згорнути рулетом, розрізати для зручності



Перекуси з фруктів та горіхів

ФРУКТОВО-СИРНІ ШПАЖКИ «ШКІЛЬНИЙ МІКС»

На зубочистки нанизати
різні варіанти:

- + Полуниця + мінімоцарела + виноград
- + Яблуко (кубики) + твердий сир (cheder або гауда) + виноград
- + Груша + кулька кисломолочного сиру 5% + волоський горіх (половинка)
- + Ананас + адигейський сир або фета + виноград
- + Ківі + мінімоцарела або кубик твердого сиру + полуниця

ПОКАЖИ
СВІЙ КУСЬ



Перекуси з фруктів та горіхів

БАНАН З АРАХІСОВОЮ ПАСТОЮ

Склад

- + Банан
- + Горіхова паста (100% горіхи, без цукру та солі)

Як приготувати:

- 1 Банан нарізати кружальцями, частину зверху злегка змастити арахісовою пастою, накрити іншими кружальцями – вийдуть «мінітістечка»: банан – горіховий шар – банан

ПОКАЖИ
СВІЙ КУСЬ



Перекуси з фруктів та горіхів

ПОКАЖИ
СВІЙ КУСЬ

ЯБЛУКО/ГРУША/ СЛИВА/ПЕРСИК + ВОЛОСЬКІ ГОРІХИ / МИГДАЛЬ / КЕШ'Ю / ЛІСОВІ ГОРІХИ

Склад

- + Вибраний фрукт
- + Вибраний горіх
- + Сік лимона

Як подати

- 1 Яблуко (або ваш вибір) нарізати часточками/кубиками/кружечками, додати сік лимона (щоб яблучка не чорніли) + горіхи подати окремо або разом у ланчбоксі



Перекуси з фруктів та горіхів

ЗЛАКОВІ КУЛЬКИ БЕЗ ВИПІКАННЯ

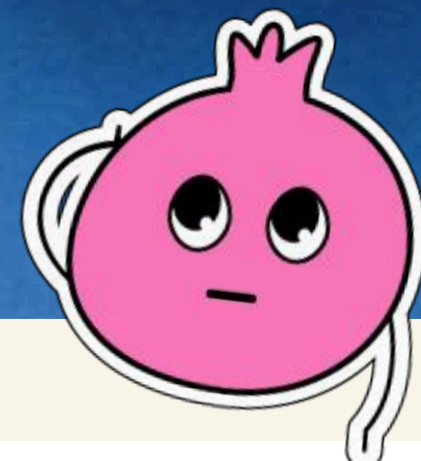
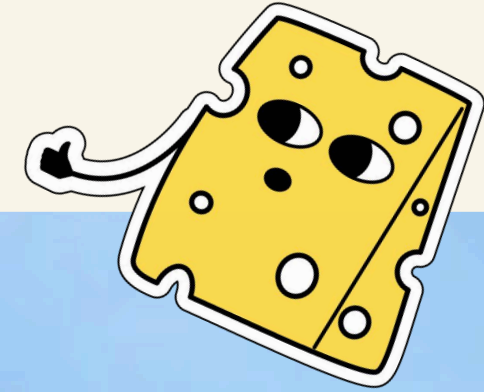
Склад (12–15 кульок):

- + 150 г вівсяних пластівців (не швидкого приготування)
- + 50 г подрібнених горіхів
- + 30 г насіння (соняшникове, гарбузове або чіа)
- + 2 ст. л. арахісової або іншої горіхової пасту
- + 2 ст. л. меду
- + 1–2 ст. л. води або йогурту
- + 1 ст. л. какао або кокосової стружки (за бажанням)

Як приготувати:

- 1 Вівсяні пластівці можна трохи подрібнити блендером (за бажанням – для ніжнішої текстури)
- 2 Змішати пластівці, горіхи та насіння
- 3 Додати горіхову пасту й мед
- 4 Влити воду або йогурт, щоб маса стала пластичною
- 5 Добре перемішати та сформувані невеликі кульки
- 6 Поставити в холодильник на 30–60 хв для стабілізації форми

ПОКАЖИ
СВІЙ КУСЬ



Перекуси з кисломолочних продуктів

ПОКАЖИ
СВІЙ КУСЬ

ЗАПЕЧЕНІ СИРНО-БАНАНОВІ КУЛЬКИ

Склад:

- + 200 г сиру
- + 1 стиглий банан
- + 2 ст. л. вівсяних пластівців
- + Дрібка кориці

Як приготувати:

- 1 Розім'яти банан
- 2 Змішати із сиrom і пластівцями
- 3 Сформувати невеликі кульки
- 4 Запекати 20 хв за 180 °C
- 5 При подачі в ланчбоксі можна посипати натуральним какао / тертим шоколадом (20 г) / кокосовою стружкою



ЙОГУРТОВЕ ЖЕЛЕ З ПЕЧЕНИМ ЯБЛУКОМ

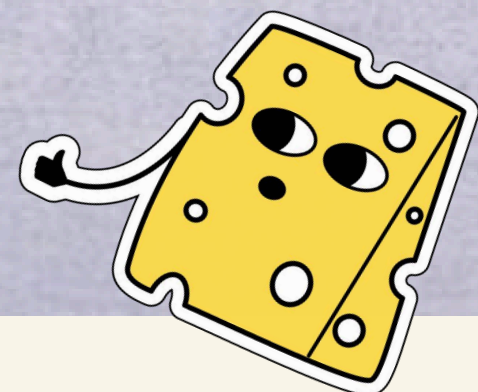
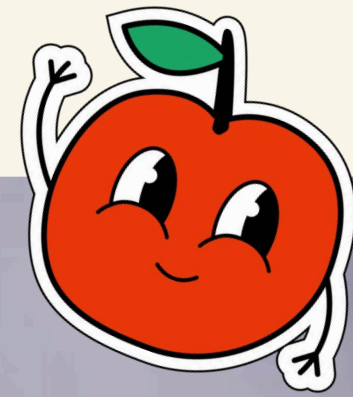
Склад (2 порції):

- + 300 г густого натурального йогурту (2–5%)
- + 1 велике яблуко
- + 7 г желатину
- + 70 мл води
- + Кориця
- + За бажанням: 1 ч. л. меду

Як приготувати:

- 1 Запекти яблуко:
 - Очистити, нарізати кубиками
 - Запекати 15–20 хв за 180 °С до м'якості
 - Додати корицю, остудити
- 2 Підготувати желатин:
 - Залити водою, залишити на 10 хв для набухання
 - Підігріти до розчинення (не кип'ятити!)
- 3 Змішати з йогуртом:
 - У теплий (не холодний) йогурт ввести желатин, перемішати
 - За потреби додати трохи меду
- 4 Викласти шарами:
 - На дно баночки – печене яблуко
 - Зверху – йогуртова маса
 - Наступний шар – знову пюре з яблук
 - Поставити в холодильник на 2–3 години

ПОКАЖИ
СВІЙ РЕКУСЬ



Перекуси з кисломолочних продуктів

ЙОГУРТОВИЙ ДЕСЕРТ ІЗ КАКАО ТА СУХИМ ПЕЧИВОМ

Склад (1–2 порції):

- + 250 г густого натурального йогурту (2–5%)
- + 1–2 ч. л. какао-порошку без цукру
- + 2–3 шт. сухого галетного або вівсяного печива
- + Дрібка ванілі або кориці (за бажанням)

Як приготувати:

- 1 Йогурт змішати з какао до однорідної шоколадної маси
- 2 За бажанням додати ваніль
- 3 Печиво поламати на невеликі шматочки
- 4 Викласти в баночку шарами:
 - шар йогурту
 - шар печива
 - знову йогурт
- 5 Поставити в холодильник на 30–60 хв (а краще на всю ніч), щоб печиво злегка просочилося. Зручно їсти з баночки ложкою

ПОКАЖИ
СВІЙ РЕЦЕПТ



Випічка без цукру

ШОКОЛАДНІ КЕКСИ З БАНАНОМ І КАКАО

Склад:

- + 2 банани
- + 1 яйце
- + 3 ст. л. вівсяного борошна
- + 1 ст. л. какао

Як приготувати:

- 1 Банани розім'яти
- 2 Додати яйце, какао та борошно
- 3 Розкласти у формочки
- 4 Запекати 20 хв за 180 °C

ПОКАЖИ
СВІЙ КУСЬ



Випічка без цукру

ЯБЛУЧНИЙ МІНІПІРІГ БЕЗ ЦУКРУ

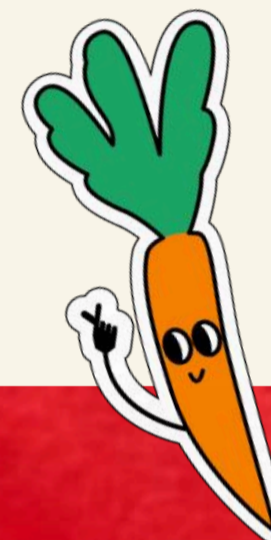
Склад:

- + 1 велике яблуко (натерте)
- + 1 яйце
- + ½ склянки вівсяного/пшеничного борошна
- + 2 ст. л. йогурту
- + Кориця

Як приготувати:

- 1 Змішати всі інгредієнти
- 2 Вилити у невелику форму
- 3 Запекати 25 хв за 180 °С
- 4 Нарізати квадратами

ПОКАЖИ
СВІЙ РЕЦЕПТ



Випічка без цукру

СИРНЕ ПЕЧИВО БЕЗ ЦУКРУ

Склад:

- + 250 г кисломолочного сиру
- + 1 яйце
- + 3–4 ст. л. вівсяного/пшеничного борошна
- + Ваніль

Як приготувати:

- 1 Сир перебити до кремової текстури
- 2 Додати яйце та борошно
- 3 Сформувати невеликі кружечки
- 4 Запікати 20 хв за 180 °С

ПОКАЖИ
СВІЙ КУСЬ



Випічка без цукру

МОРКВЯНІ КЕКСИ БЕЗ ЦУКРУ

Склад:

- + 1 склянка натертої моркви
- + 1 яйце
- + 3 ст. л. йогурту
- + 4 ст. л. вівсяного борошна
- + Кориця

Як приготувати:

- 1 Змішати всі інгредієнти
- 2 Викласти у формочки
- 3 Запекати 20–25 хв за 180 °C

ПОКАЖИ
СВІЙ КУСЬ



Перекуси з яєць

СИРНО-ЯЄЧНІ КУЛЬКИ

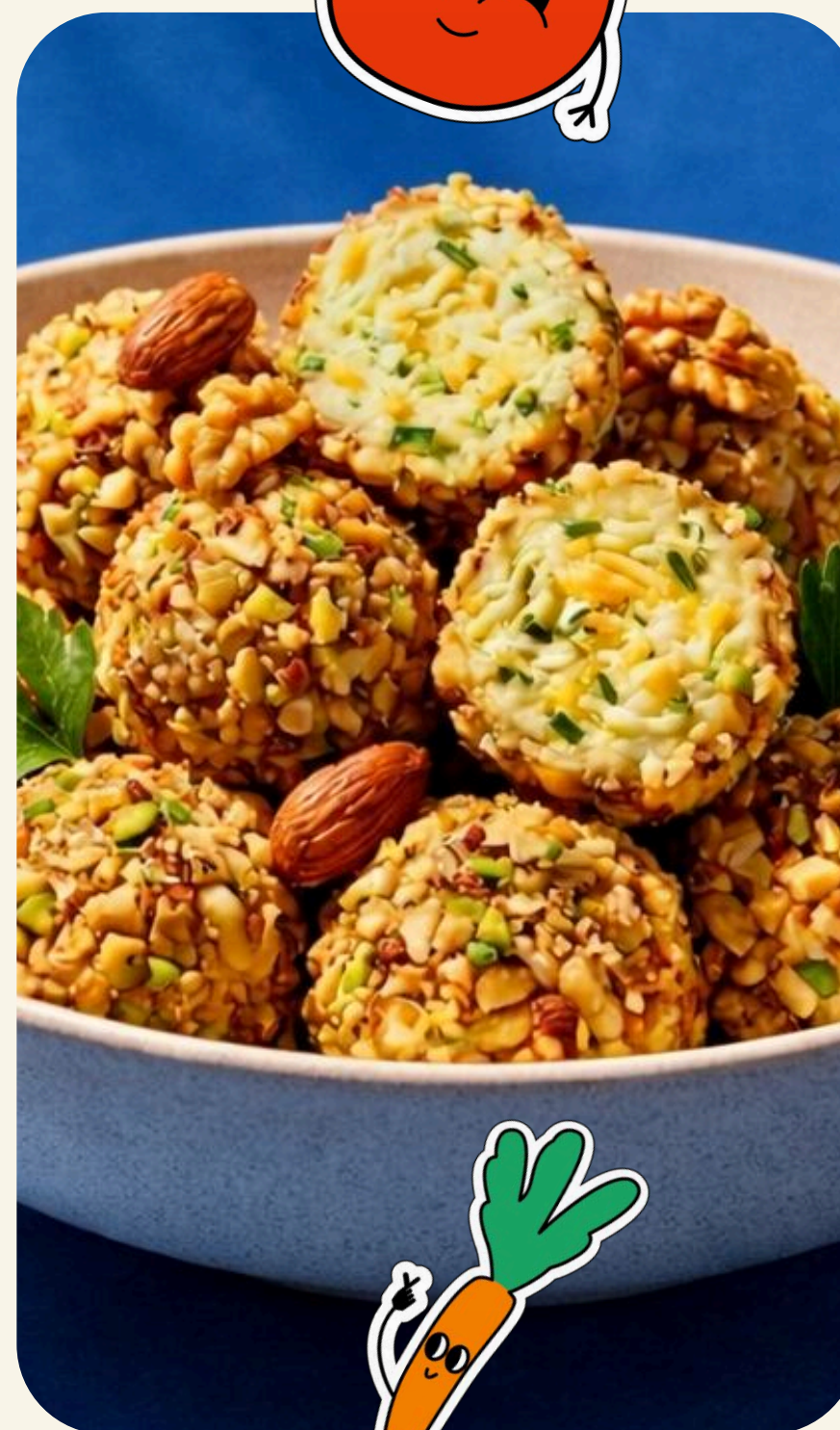
Склад:

- + 2 варені яйця
- + 100 г кисломолочного сиру
- + 1 ст. л. подрібнених горіхів

Як приготувати:

- 1 Яйця натерти на терці
- 2 Змішати із сиром
- 3 Сформувати кульки
- 4 Обкачати в горіхах

ПОКАЖИ
СВІЙ КУСЬ



Перекуси з яєць

МІНІОМЛЕТИ У ФОРМАХ

Склад (6–8 штук):

- + 4 яйця
- + 2 ст. л. молока або йогурту
- + 2–3 ст. л. дрібно нарізаних овочів (перець, броколі, шпинат)
- + 30 г твердого сиру (за бажанням)
- + Спеції (сушена зелень, без солі)

Як приготувати:

- 1 Збити яйця з молоком
- 2 Додати овочі та сир
- 3 Розлити у силіконові формочки
- 4 Запекати 15–20 хв за 180 °C

Зручно їсти руками прямо з ланчбокса у школі

ПОКАЖИ
СВІЙ РЕКУСЬ



ЯЄЧНІ РУЛЕТКИ З НАЧИНКОЮ

Склад

- + 3 яйця
- + 2 ст. л. молока або натурального йогурту
- + 40–50 г твердого сиру (тонко нарізаного або слайсами)
- + 80–100 г запеченого курячого філе (тонко нарізаного)
- + Жменя зелені (кріп, петрушка, шпинат)
- + Спеції (сушена зелень без солі)

Як приготувати:

- 1 Приготувати основу. Яйця збити з молоком і дрібкою солі до однорідності
- 2 Запекти омлет. Вилити суміш тонким шаром на пергамент у форму (або на антипригарну сковороду). Запекати за 180 °C 8–10 хв, поки омлет схопиться, але залишиться еластичним
- 3 Додати начинку. На ще теплий омлет викласти:
 - шар тонко нарізаного сиру
 - шар курки
 - посипати зелень
- 4 Обережно скрутити щільний рулет. За потреби повернути в духовку ще на 3–4 хв, щоб сир трохи підплавився
- 5 Остудити та нарізати. Після охолодження нарізати шматочками – так рулет добре тримає форму

ПОКАЖИ
СВІЙ РЕЦЕПТ

