

# Zdrowie zaczyna się od jedzenia

# Podróż – przewodnik

Dobre jedzenie w drodze



## Białko

- Wędliny
- Tuńczyk, łosoś w puszcze
- Jaja na twardo
- Łosoś wędzony (odłowiony z natury)
- Krewetki (kup wcześniej ugotowane lub samodzielnie ugotuj i obierz)
- Przyrządzona wcześniej pierś kurczaka lub łosoś
- Mięso suszone (wołowina, łosoś)

## Warzywa

- Marchewki, seler, ogórek, groszek śnieżny, cukrowy, papryki
- Jicama (obrana i pokrojona w słupki do chrupania)<sup>1</sup>
- Samodzielnie zrobione chipsy z jarmużu
- Opiekane listki alg nori
- Świeża salsa
- Słodkie ziemniaki, dynia piżmowa lub dynia zwyczajna w puszcze
- Jedzenie dla niemowląt! (Słodkie ziemniaki, dynia piżmowa lub inne mieszanki warzywne)

## Owoce

- Wszystko, co jest świeże, lokalne, sezonowe i niezbyt drogie
- Niesłodzony mus jabłkowy
- Jedzenie dla niemowląt (wersje owocowe)
- Suszone owoce (idealne na wędrowniki)

## Zdrowe tłuszcze

- Oliwki w puszcze
- Oliwa z oliwek extra-virgin
- Awokado lub świeże guacamole
- Mleko kokosowe
- Miąższ lub płatki kokosowe
- Masło kokosowe
- Orzechy, nasiona i masła kokosowe (lub inne mieszanki warzywne)

## Narzędzia kuchenne

- Ostry nóż do obierania (tylko nie do torebki!)
- Elastyczna deska do krojenia
- Otwieracz do konserw, poręczne sztuczce i (opcjonalnie) talerze i miski
- Jeden szklany lub porcelanowy pojemnik do mikrofalówki

## Dodatkowe wskazówki

Planowanie i przygotowanie posiłków przed podróżą jest kluczowe! Zarezerwuj czas na zakupy i zapakowanie swojej chłodziarki, a będziesz cieszyć się zdrowymi posiłkami, gdziekolwiek się udasz.

Białko jest najodporniejszym jedzeniem na drogę. Zaopatr się w nie z wyprzedzeniem – wieczorem przed podróżą przyrządź kurczaka lub łososa, ugotuj tuzin jaj lub zrób zapas suszonego mięsa.

Często nie doceniamy, jak świetnym źródłem kwasów omega-3 i białka jest odłowiony z natury wędzony łosoś. Owiń go wokół plasterów melona miodowego lub kiwi, zabezpiecz wykałaczką i gotowe.

Podczas podróży łatwo jest przesadzić z jedzeniem owoców, więc część zastąp warzywami. Dzięki elastycznej desce do krojenia, ostremu nożowi i plastikowym sztuczcom nie będziesz musiał ograniczać się tylko do marchewki i selera.

Świeża salsa i guacamole potrafią uratować życie. Zwiń wędlinę z indyka wokół kawałka papryki i liścia sałaty, zabezpiecz wykałaczką i maczaj w salsie i guacamole.

Podczas podróży łatwo też przejść się orzechami. Zamiast tego wypróbuj oliwki! Są poręczne, nie wymagają lodówki i stanowią idealną pełną przekąskę (pod warunkiem że dla bezpieczeństwa odsączysz puszkę przed wyjazdem).

Suszone owoce i batoniki orzechowe są dobrym źródłem węglowodanów i tłuszczów na drogę, ale nie przesadzaj! Działają jak normalne batoniki – łatwo się nimi przejść.

1. Warzywo bulwiaste, wyglądem przypominające rzepę, chrupiące i słodkie. Bardzo popularne w kuchni meksykańskiej – *przyp. tłum.*