# IDEI DE “PACHEȚEL”
## PENTRU LA SCOALĂ

### 1. Wrap cu pui şi legume

**Timp de preparare: 10 minute**

**Mod de preparare:**

* Taie pieptul de pui în felii subţiri şi asezonează-le cu puţină sare şi piper.
* Prepară pieptul de pui la grill, fără ulei, circa 2-3 minute pe fiecare parte, astfel încât să nu fie prea uscat.
* După ce s-a gătit, scoate carnea pe un tocător şi tai-o în felii foarte subţiri.
* Amestecă iaurtul grecesc cu puţină sare, piper şi zeamă de lămâie, astfel încât să creezi un dressing uşor şi răcoritor.
* Curăţă castravetele de coajă şi taie-l mărunt.
* Spală roşia şi tai-o şi pe ea mărunt, îndepărtând zeama din ea.
* Spală spanacul baby, dacă pe ambalaj nu scrie că este spălat în prealabil.
* Pune legumele pe lipia integrală, după care adaugă bucăţile de carne şi dressing-ul din iaurt.
* Rulează lipia şi învelește un sfert din ea în folie alimentară, astfel încât să nu cadă din ea ingredientele.
* Servește wrap-ul pe loc sau la pachet.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 1 lipie integrală, 100 g piept de pui, ½ castravete, ½ roşie, 10 g spanac baby, 50 g iaurt grecesc, sare, ¼ lămâie, piper

### 2. Wrap cu ton, porumb si legume

**Timp de preparare: 5 minute**

**Mod de preparare:**

* Curăţă ceapa roşie şi tai-o mărunt.
* Spală salata verde şi rupe-o mărunt cu mâna.
* Scurge tonul de zeama din conservă.
* Procedează la fel şi cu porumbul fiert.
* Pune legumele pe lipia integrală, după care adaugă bucăţile de ton.
* Asezonează ingredientele cu puţină sare şi zeamă de lămâie.
* Rulează lipia şi învelește un sfert din ea în folie alimentară, astfel încât să nu cadă din ea ingredientele.
* Servește wrap-ul pe loc sau la pachet.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 1 lipie integrală, 100 g ton bucăţi la conservă (în suc propriu), 30 g porumb la conservă, 2 frunze de salată verde, ¼ ceapă roşie, sare, ¼ lămâie.

## 3. Wrap cu prosciutto crudo şi legume

**Timp de preparare: 5 minute**

**Mod de preparare:**

* Curăţă castravetele şi taie-l în felii subţiri.
* Curăţă morcovul şi dă-l pe răzătoare.
* Spală ardeiul şi taie-l în felii subţiri.
* Spală spanacul baby, dacă pe etichetă nu este menţionat că a fost spălat în prealabil.
* Taie prosciutto crudo în bucăţi mai mici.
* Prepară dressing din muştar, zeama de lămâie şi miere.
* Pune legumele pe lipia integrală, după care adaugă prosciutto crudo.
* Asezonează ingredientele cu dressing-ul rezultat.
* Rulează lipia şi înveleşte un sfert din ea în folie alimentară, astfel încât să nu cadă din ea ingredientele.
* Serveşte wrap-ul pe loc sau la pachet.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 1 lipie integrală, 50 g prosciutto crudo, 10 g spanac baby, ½ morcov, ½ castravete, ¼ ardei, 1 linguriţă muştar, ¼ lămâie, ¼ linguriţă de miere.

## 4. Wrap cu mozzarella şi legume

**Timp de preparare: 5 minute**

**Mod de preparare:**

* Spală ceapa verde şi tai-o mărunt.
* Spală spanacul baby, dacă pe ambalaj nu scrie că a fost spălat în prealabil.
* Curăţă castravetele de coajă şi taie-l felii subţiri.
* Spală roşia şi tai-o şi pe ea felii subţiri.
* Taie şi mozzarella în felii subţiri.
* Toacă rondele subţiri măslinele fără sâmbure.
* Pune legumele pe lipia integrală, după care adaugă feliile de mozzarella.
* Asezonează ingredientele cu puţină sare.
* Rulează lipia şi înveleşte un sfert din ea în folie alimentară, astfel încât să nu cadă din ea ingredientele.
* Serveşte wrap-ul pe loc sau la pachet.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 1 lipie integrală, 60 g mozzarella, 1 castravete, ½ roşie, 20 g spanac baby, 1 fir ceapă verde, 10 g măsline (fără sâmbure).

## 5. Wrap cu cremă de brânză şi legume

**Timp de preparare: 5 minute**

**Mod de preparare:**

* Spală mărarul şi toacă-l mărunt.
* Amestecă crema de brânză (brânzică moale şi slabă) cu mărarul tocat şi puţină sare.
* Curăţă avocado şi taie-l felii subţiri.
* Spală ardeiul, curăţă-l şi taie-l felii subţiri.
* Procedează la fel şi cu castravetele.
* Spală frunzele de salată verde şi rupe-le în bucăţi mici.
* Pune legumele pe lipia integrală, după care adaugă cremă de brânză cu mărar.
* Asezonează ingredientele cu puţină sare.
* Rulează lipia şi învelește un sfert din ea în folie alimentară, astfel încât să nu cadă din ea ingredientele.
* Servește wrap-ul pe loc sau la pachet.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 1 lipie integrală, ¼ avocado, 100 g cremă de brânză (brânzică moale şi slabă), ¼ ardei, ½ castravete, 2 frunze de salată verde, mărar, sare.

## 6. Wrap cu ouă şi legume

**Timp de preparare: 10 minute**

**Mod de preparare:**

* Pune ouăle la fiert într-o oală cu apă.
* După ce ouăle au fiert bine, curăţă-le de coajă şi taie-le felii subţiri.
* Pentru dieta de 1500 de calorii, îndepărtează gălbenuşul de la un ou şi taie albuşul fiert în felii subţiri.
* Curăţă avocado şi taie-l felii subţiri.
* Procedează la fel şi cu castravetele.
* Spală spanacul baby, dacă pe ambalaj nu scrie că a fost spălat în prealabil.
* Pune legumele pe lipia integrală, după care adaugă ouăle fierte tăiate în felii subţiri.
* Asezonează ingredientele cu puţină sare şi zeama de lămâie.
* Rulează lipia şi învelește un sfert din ea în folie alimentară, astfel încât să nu cadă din ea ingredientele.
* Servește wrap-ul pe loc sau la pachet.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 1 lipie integrală, 1 ou, ¼ avocado, ½ castravete, 20 g spanac baby, ¼ lămâie, sare.

## 7. Wrap cu mix Mexican

**Timp de preparare: 5 minute**

**Mod de preparare:**

* Curăţă avocado şi taie-l felii.
* Scurge fasolea roşie de zeama din conservă şi clăteşte-o cu apă rece.
* Scurge şi porumbul de zeama din conservă.
* Spală salata verde şi rupe-o în bucăţi mici.
* Spală ceapa verde şi tai-o bucăţi.
* Pune toate ingredientele pe lipia integrală.
* Asezonează ingredientele cu puţină zeamă de lămâie şi sare.
* Rulează lipia ca pe o ruladă şi masa este gata.
* Dacă nu ai timp să mănânci acasă, îl poţi pune în folie alimentară şi lua la pachet.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 1 lipie integrală, ¼ avocado, 80 g fasole roşie conservă, 40 g porumb conservă, 2 frunze de salată verde, 1 fir ceapă verde, zeama de lămâie, sare.

## 8. Wrap cu pui şi tzatziki

**Timp de preparare: 10 minute**

**Mod de preparare:**

* Taie pieptul de pui subţire şi asezonează-l cu puţină sare.
* Pune carnea într-o tigaie tip grill încinsă (fără ulei) şi las-o 3-4 minute.
* Întoarce carnea pe cealaltă parte şi mai las-o încă 2 minute.
* Scoate carnea pe un tocător şi tai-o felii subţiri.
* Între timp, curăţă jumătate de castravete, dă-l pe răzătoare şi amestecă-l cu iaurtul grecesc şi un praf de sare.
* Spală spanacul baby, dacă pe etichetă nu scrie că a fost spălat în prealabil.
* Pune spanacul baby pe lipia integrală, adaugă peste el castravetele, ceapa verde şi pieptul de pui.
* Asezonează ingredientele cu tzatziki, după care rulează lipia integrală ca pe o ruladă.
* Dacă nu ai timp să mănânci acasă, îl poţi pune în folie alimentară şi lua la pachet, astfel încât să nu sari peste micul dejun.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 1 lipie integrală, 100 g piept de pui, 50 g iaurt grecesc, 1 castravete, 1 fir ceapă verde, 20 g spanac baby, sare.

## 9. Wrap cu somon afumat, avocado şi legume

**Timp de preparare: 5 minute**

**Mod de preparare:**

* Taie somonul afumat în fâşii subţiri.
* Curăţă avocado şi taie-l felii subţiri.
* Procedează la fel şi cu castravetele.
* Spală spanacul baby, dacă pe etichetă nu scrie că a fost spălat în prealabil.
* Spală roşia, îndepărtează-i miezul zemos şi tai-o în felii subţiri.
* Pune spanacul baby pe lipia integrală, adaugă peste el castravetele, avocado, roşia şi somonul afumat.
* Asezonează ingredientele cu zeama de lămâie şi puţină sare, după care rulează lipia integrală ca pe o ruladă.
* Dacă nu ai timp să mănânci acasă, îl poţi pune în folie alimentară şi lua la pachet, astfel încât să nu sari peste micul dejun.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 1 lipie integrală, 70 g somon afumat, ½ avocado, 1 castravete, ½ roşie, 20 g spanac baby, ¼ lămâie, sare.

## 10. Wrap cu vită şi legume la grill

**Timp de preparare: 10 minute**

**Mod de preparare:**

* Taie muşchiul de vită subţire şi asezonează-l cu puţin piper.
* Pune carnea într-o tigaie tip grill încinsă (fără ulei) şi las-o 3 minute.
* Întoarce carnea pe cealaltă parte şi mai las-o încă 2 minute.
* Scoate carnea pe un tocător şi tai-o felii subţiri.
* Între timp, curăţă castravetele de coajă şi taie-l felii subţiri.
* Procedează la fel şi cu avocado.
* Spală spanacul baby, dacă pe etichetă nu scrie că a fost spălat în prealabil.
* Pune spanacul baby pe lipia integrală, adaugă peste el castravetele, ceapa verde, avocado şi muşchiul de vită.
* Asezonează ingredientele cu puţină sare, după care rulează lipia integrală ca pe o ruladă.
* Dacă nu ai timp să mănânci acasă, îl poţi pune în folie alimentară şi lua la pachet, astfel încât să nu sari peste micul dejun.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 1 lipie integrală, 100 g muşchi de vită, ½ avocado, 1 castravete, 1 fir ceapă verde, 20 g spanac baby, sare.

## 11.Sandwich cu ton şi porumb

**Timp de preparare: 5 minute**

**Mod de preparare:**

* Dacă îţi doreşti ca sandwich-ul să fie crocant, poţi prăji pâinea la toaster sau într-un grill ori o tigaie antiaderentă (fără ulei).
* Scurge tonul de zeama din conservă şi mărunţeşte-l.
* Scurge porumbul de zeama din conservă.
* Taie castravetele murat în felii subţiri.
* Amestecă tonul cu porumbul, după care pune-l pe o felie de pâine.
* Adaugă feliile de castravete murat.
* Acoperă sandwich-ul cu o felie de pâine integrală.
* Dacă urmezi dieta de 1200 de calorii, taie felia de pâine pe jumătate şi prepară un mini sandwich.
* Dacă nu ai timp să mănânci acasă, îl poţi pune în folie alimentară şi lua la pachet.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 2 felii pâine integrală (sau cu maia), 80 g ton bucăţi la conservă (în suc propriu), 1 lingura porumb la conservă, 2-3 felii castravete murat.

## 12.Sandwich cu cremă de avocado şi ou

**Timp de preparare: 10 minute**

**Mod de preparare:**

* Dacă îţi doreşti ca sandwich-ul să fie crocant, poţi prăji pâinea la toaster sau într-un grill ori o tigaie antiaderentă (fără ulei).
* Pune ouăle la fiert într-o oală cu apă.
* După ce au fiert, curăţă ouăle de coajă.
* Taie ouăle în rondele subţiri.
* Între timp, pasează avocado şi amestecă-l cu sare şi zeamă de lămâie.
* Întinde cremă de avocado pe pâine, după care adaugă feliile de ou.
* Acoperă sandwich-ul cu o felie de pâine integrală.
* Dacă urmezi dieta de 1200 de calorii, taie felia de pâine pe jumătate şi prepară un mini sandwich.
* Dacă nu ai timp să mănânci acasă, îl poţi pune în folie alimentară şi lua la pachet.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii: 2** felii pâine integrală (sau cu maia), ½ avocado, 1 ou, ¼ lămâie, sare.

## 13.Sandwich cu cremă de brânză şi castraveţi

**Timp de preparare: 5 minute**

**Mod de preparare:**

* Dacă îţi doreşti ca sandwich-ul să fie crocant, poţi prăji pâinea la toaster sau într-un grill ori o tigaie antiaderentă (fără ulei).
* Stoarce zeama din lămâie.
* Amestecă cremă de brânză (brânzică moale şi slabă) cu sare şi zeama de lămâie.
* Curăţă castravetele şi taie-l felii subţiri,
* Pune cremă de brânză (brânzică moale şi slabă) pe o felie de pâine integrală, după care adaugă felii de castravete.
* Acoperă sandwich-ul cu o felie de pâine integrală.
* Dacă urmezi dieta de 1200 sau 2200 de calorii, taie felia de pâine pe jumătate şi prepară un mini sandwich.
* Dacă nu ai timp să mănânci acasă, îl poţi pune în folie alimentară şi lua la pachet.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii: 2** felii pâine integrală (sau cu maia), 100 g cremă de brânză (brânzică moale şi slabă), ½ castravete, sare, ¼ lămâie.

## 14.Sandwich cu caşcaval afumat şi prosciutto crudo

**Timp de preparare: 5 minute**

**Mod de preparare:**

* Dacă îţi doreşti ca sandwich-ul să fie crocant, poţi prăji pâinea la toaster sau într-un grill ori o tigaie antiaderentă (fără ulei).
* Taie caşcavalul în felii subţiri.
* Pune caşcavalul pe pâine.
* Adaugă deasupra prosciutto crudo.
* Acoperă sandwich-ul cu o felie de pâine integrală.
* Dacă nu ai timp să mănânci acasă, îl poţi pune în folie alimentară şi lua la pachet, astfel încât să nu sari peste micul dejun.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 2 felii pâine integrală (sau cu maia), 2 felii caşcaval afumat, 2 felii prosciutto crudo.

## 15.Sandwich cu ouă, bacon şi avocado

**Timp de preparare: 10 minute**

**Mod de preparare:**

* Dacă îţi doreşti ca sandwich-ul să fie crocant, poţi prăji pâinea la toaster sau într-un grill ori o tigaie antiaderentă (fără ulei).
* Taie baconul mărunt.
* Curăţă avocado şi taie-l în cubuleţe mici.
* Bate oul împreună cu puţină sare şi piper.
* Amestecă ouăle bătute cu bacon şi avocado.
* Prepară compoziţia într-o tigaie antiaderentă fără ulei, ca pe o omletă.
* Poti opta pentru a gati si separat ingredientele.
* Pune compoziţia rezultată pe pâinea integrală.
* Acoperă sandwich-ul cu o altă felie de pâine integrală.
* Dacă urmezi dieta de 2500 de calorii, taie felia de pâine pe jumătate şi prepară un mini sandwich,
* Dacă nu ai timp să mănânci acasă, îl poţi pune în folie alimentară şi lua la pachet.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 2 felii pâine integrală (sau cu maia), 1 ou, 2 felii bacon, ½ avocado, sare şi piper.

## 16.Sandwich cu cremă de brânză şi caşcaval afumat

**Timp de preparare: 5 minute**

**Mod de preparare:**

* Dacă îţi doreşti ca sandwich-ul să fie crocant, poţi prăji pâinea la toaster sau într-un grill ori o tigaie antiaderentă (fără ulei).
* Spală mărarul şi toacă-l mărunt,
* Amestecă brânzica cu puţină sare şi mărarul tocat.
* Taie caşcavalul afumat în felii subţiri.
* Întinde cremă de brânză peste pâinea integrală.
* Adaugă deasupra caşcaval afumat.
* Acoperă sandwich-ul cu o felie de pâine integrală.
* Dacă urmezi dieta de 2500 de calorii, taie 1 felie de pâine pe jumătate şi prepară un mini sandwich,
* Dacă nu ai timp să mănânci acasă, îl poţi pune în folie alimentară şi lua la pachet.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 2 felii pâine integrală (sau cu maia), 100 g cremă de brânză (brânzică moale şi slabă), 2 felii caşcaval afumat, mărar şi sare.

## 17.Shaorma sănătoasă de pui cu tzatziki

**Timp de preparare: 12 minute**

**Mod de preparare:**

* Pune carnea într-o tigaie tip grill încinsă (fără ulei) şi las-o circa 3-4 minute.
* Întoarce carnea pe cealaltă parte şi mai las-o încă 2 minute.
* După ce s-a preparat, pune carnea pe un tocător şi tai-o în felii subţiri.
* Curăţă castravetele de coajă şi taie-l în felii subţiri.
* Spală roşia, îndepărtează-i zeama şi tai-o şi pe ea în felii subţiri.
* Spală spanacul baby, dacă pe etichetă nu scrie că a fost spălat în prealabil şi scurge-l bine de apă.
* Dă pe răzătoare o jumătate de castravete şi usturoiul.
* Amestecă iaurtul grecesc cu castravetele şi usturoiul ras şi cu un praf de sare, pentru a prepara tzatziki.
* Pune spanacul baby pe lipia integrală.
* Adaugă legumele, pune peste ele feliile de carne şi asezonează-le cu tzatziki.
* Rulează shaorma la fel ca pe o ruladă şi învelește partea de jos în folie de aluminiu, astfel încât să nu cadă ingredientele din ea.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 1 lipie integrală, 120 g piept de pui, 1 castravete, ½ roşie, spanac baby, 50 g iaurt grecesc (2% grăsime), 1/4 căţel usturoi (optional).

## 18.Shaorma cu halloumi şi cremă de avocado

**Timp de preparare: 12 minute**

**Mod de preparare:**

* Pune halloumi într-o tigaie tip grill încinsă (fără ulei) şi lasă-l circa 3-4 minute.
* Întoarce halloumi pe cealaltă parte şi mai lasă-l încă 2 minute.
* După ce s-a preparat, pune halloumi pe un tocător şi taie-l în felii subţiri.
* Curăţă avocado şi pasează-l cu o furculiţă, după care amestecă-l cu zeama de lămâie şi cu puţină sare.
* Curăţă castravetele şi taie-l în felii subţiri.
* Procedează la fel şi cu ardeiul.
* Spală roşia, îndepărtează-i zeama şi tai-o şi pe ea în felii subţiri.
* Spală spanacul baby, dacă pe etichetă nu scrie că a fost spălat în prealabil şi scurge-l bine de apă.
* Pune cremă de avocado pe lipia integrală.
* Adaugă legumele, după care pune peste ele feliile de halloumi.
* Rulează shaorma la fel ca pe o ruladă şi învelește partea de jos în folie de aluminiu, astfel încât să nu cadă ingredientele din ea.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 1 lipie integrală, 100 g halloumi, ½ avocado, ½ ardei, 1 castravete, ½ roşie, spanac baby, ¼ lămâie, sare.

## 19.Shaorma fresh cu mozzarella şi avocado

**Timp de preparare: 12 minute**

**Mod de preparare:**

* Curăţă avocado şi taie-l în felii subţiri.
* Taie şi mozzarella în felii subţiri.
* Scurge fasolea de zeama din conservă şi clăteşte-o cu apă rece.
* Curăţă castravetele şi taie-l în felii subţiri.
* Spală roşia, îndepărtează-i zeama şi tai-o şi pe ea în felii subţiri.
* Spală spanacul baby, dacă pe etichetă nu scrie că a fost spălat în prealabil şi scurge-l bine de apă.
* Pune spanacul baby pe lipia integrală, după care adaugă restul legumelor.
* Pune peste ele şi feliile de mozzarella.
* Asezonează shaorma cu puţină sare şi zeama de lămâie.
* Rulează shaorma la fel ca pe o ruladă şi înveleşte partea de jos în folie de aluminiu, astfel încât să nu cadă ingredientele din ea.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 1 lipie integrală, 100 g mozzarella, 2 linguri fasole roşie conservă, ½ avocado, 1 castravete, ½ roşie, 20 g spanac baby, ¼ lămâie, sare.

## 20.Burrito de pui cu orez

**Timp de preparare: 15 minute**

**Mod de preparare:**

* Pune orezul la fiert într-o oală cu apă pentru 10 minute.
* Între timp, taie ceapa, ardeiul şi usturoiul mărunt şi căleşte-le într-o tigaie antiaderentă (fără ulei) cu puţină apă, pentru circa 3 minute.
* Adaugă peste legume carnea tocată de pui şi puţină sare şi mai lasă-le pe foc încă 4 minute, timp în care amesteci din când în când.
* Adaugă în tigaie şi sosul de roşii şi lasă tigaia pe foc până când sosul scade.
* După ce orezul a fiert, scurge-l bine de apă.
* Pune orezul fiert pe lipia integrală.
* Adaugă peste orez carnea şi legumele din tigaie.
* Rulează lipia la fel ca pe o ruladă şi înveleşte partea de jos în folie de aluminiu, astfel încât să nu cadă ingredientele din ea.

**Ingrediente pentru circa 400 calorii:** 1 lipie integrală, 120 g carne tocată de pui, 20 g orez, ¼ ceapă, ½ ardei, 1căţel usturoi (optional), 100 ml suc de roşii, sare.