

### Мій корисний ланч-бокс

1. Ознайомся з порадами та склади свій корисний ланч-бокс.

#### Як зібрати ланч-бокс

**Крок 1. Вибери овочі та фрукти:** помідори чері, огірок, капуста, кукурудза, стручки гороху, солодкий перчик, морква, редиска, оливи, водорості, яблуко, груша, банан, хурма, ягоди, фініки, родзинки, курага.

**Крок 2. Щось для відчуття ситості:** шматочок курки або іншого м'яса, турецький горох, квасоля, сир, тунець із банки, креветки, моцарела, омлет без молока, яйце.

**Крок 3. Щоб день був активним:** зерновий або рисовий хлібець, гречані пластівці, лаваш, чипси з кіноа, домашній попкорн, мигдально-вівсяне печиво, сухарики, банановий хліб, рисові роли.

**Крок 4. Щось іще:** горіхи, горіхова паста, насіння, домашня шоколадна паста.



2. Напиши назву продуктів чи страв для здорового перекусу або намалюй їх.
