

Хранене в натоварени, бюджетни и непредвидими дни

Гъвкави комплекти и резервни варианти за реалния ден — без изискване за съвършенство.

i

ДОСТАТЪЧНО ДОБРОТО Е ПОЛЕЗНА СТРАТЕГИЯ

Целта е хранене, което е налично, безопасно и изпълнимо — не идеален ден.

ЧЕТИРИ ВЪПРОСА ЗА РЕАЛНИЯ ДЕН

1

Какво е налично?

2

Коя е основата?

3

Какво се добавя
лесно?

4

Какво стига за
днес?

КОМБИНАЦИИ, КОИТО СЕ АДАПТИРАТ

СТУДЕН КОМПЛЕКТ

Хляб/тортила + кисело
мляко, хумус, яйце или
консерва +
плод/зеленчук + напитка.



БЪРЗО ОТ МАГАЗИН

Готов ориз + боб, тофу
или пилешко +
замразени/готови
зеленчуци; или кисело
мляко + овес + плод.



РЕЗЕРВ В ШКАФА

Консерва боб/риба +
сухари или хляб +
ядки/семена или плод.
Вариантът е резерв, не
провал.



ДОМАШНА БАЗА

Яйца + хляб + домати;
леща + готов ориз +
замразени зеленчуци;
сандвич + плод.



!

ИЗБЕРИ ПО ФУНКЦИЯ, НЕ ПО ПЕРФЕКТЕН СПИСКЪК

Основа за енергия + източник на белтък + плод/зеленчук, когато е наличен + вкус/мазнина + течност. Не всяко хранене трябва да съдържа всичко.

Три версии на изпълнимо хранене

Повече време, бързи компоненти или без готвене — всяко ниво може да работи.

i

НАПРАВИ ТРИ ВЕРСИИ НА ЕДНО РЕШЕНИЕ

План А — повече време • План В — бързи компоненти • План С — без готвене. И трите могат да бъдат разумни.

ТВОЯТА МАЛКА СИСТЕМА

А • ПОВЕЧЕ ВРЕМЕ

- една повтаряема домашна основа
- сготви две функции, не цял каталог
- част от храната може да е замразена

В • БЪРЗО

- готово зърно/картофи/хляб
- консерва, яйца, тофу или млечен вариант
- готови/замразени зеленчуци

С • БЕЗ ГОТВЕНЕ

- сандвич, кисело мляко или растителна алтернатива
- хумус/консерва + хляб
- плод и напитка според достъпа

СМЯНА ПО ФУНКЦИЯ

КАКВО МОЖЕ ДА СЕ СМЕНИ?

- ориз ↔ картофи ↔ хляб ↔ паста
- бобови ↔ яйца ↔ тофу ↔ риба/месо
- пресни ↔ замразени ↔ консервирани

БЮДЖЕТ И РЕАЛНА ЦЕНА

- цена на изядената порция
- загуби, време и енергия
- удобството може да пази ресурси

!

БЕЗОПАСНО СЪХРАНЕНИЕ И КОНТЕКСТ

Спазвай приложимите указания за охлаждане, затопляне и срок. При алергия, бременност или медицинско ограничение следвай квалифициран план.

!

КОГАТО ДОСТЪПЪТ Е ПРОБЛЕМЪТ

Недостигът на храна не се решава с повече дисциплина. При нужда насочи към подходяща социална или местна подкрепа.