

# Napi dobozok

Attól, hogy nincs róla fényképem, még igen is szoktam dobozolni : ) Általában vasárnap készítem el a következő 2-3 napra az ebédet, megsütöm a szendvicsnek való zsemleket - vagy valamilyen péksütit - (amiből a fagyasztoába is kerül egy-két darab), illetve eldobozolom a következő napi tízórait, uzsonnát. Szóval dobozok én, csak ritkán tudom így összehozni a fényképet.

**Reggeli:** Szafi Reform pizzás croissant (recept [ITT](#)), felvágottal, sajttal, zöldséggel

**Tízórai:** duplán diós süti (recept [ITT](#))

**Ebéd:** Paradicsomos csirkés tortilla (recept [ITT](#))

**Uzsonna:** Szafi Reform quinoa kása ([ilyen](#)) egy kevés diákcsemegével

**Vacsora:** tonhal (plusz mellé "ez meg az" : ) )

A Facebook-on itt találsz meg: [fittkonyha.info](https://www.facebook.com/fittkonyha.info)

