

Виктория Романова



# Ланчбоксы

БЕЗ БОЛИ

ЕДА С СОБОЙ,  
КОТОРАЯ НЕ ТЕЧЁТ



Романова Виктория

**Ланчбокс без боли: еда с  
собой, которая не течёт**

«Автор»

2026

## **Виктория Р. А.**

Ланчбокс без боли: еда с собой, которая не течёт /  
Р. А. Виктория — «Автор», 2026

«Ланчбокс без боли: еда с собой, которая не течёт» — это практичная книга для тех, кто устал открывать контейнер и видеть там суп из вчерашнего обеда. Внутри — понятная еда на каждый день: мясо, рыба, овощи, крупы, запеканки, роллы, “сухие” салаты и перекусы, которые спокойно переживают дорогу, рабочий день и даже тряску в транспорте. Никаких нежных соусов, которые превращают хлеб в губку, никаких салатов, которые умирают через час, никаких “всё смешайте — и будет вкусно”, после чего всё течёт по сумке. Каждый рецепт рассчитан на реальную жизнь: чтобы приготовить заранее, быстро собрать ланчбокс, ничего не пролить и нормально поесть — без микроволновки или с ней. В книге много приёмов, которые решают главную проблему еды с собой: как сделать так, чтобы она оставалась плотной, свежей и аппетитной — до момента, когда вы наконец откроете крышку.

© Виктория Р. А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

1) Куриные тефтели в йогуртово-горчичном соусе + булгур и огуречный салат (соус отдельно)	6
Ингредиенты	7
Приготовление	9
Упаковка и хранение	10
2) Рисовые “онигири” с лососем и огурцом (не текут и едятся руками)	11
Ингредиенты	12
Приготовление	13
Упаковка и хранение	14
3) Запечённая индейка ломтиками + картофельные дольки + морковь по-корейски “лайт” (сухая)	15
Ингредиенты	16
Приготовление	18
Упаковка и хранение	19
4) Паста-салат “сухой”: пенне, курица, вяленые томаты, маслины (заправка отдельно)	20
Ингредиенты	21
Приготовление	22
Упаковка и хранение	23
5) Омлет-рулет в духовке с сыром и зеленью + хрустящие овощи (без жидких соусов)	24
Ингредиенты	25
Приготовление	26
Упаковка и хранение	27
6) Гречка с грибами и карамелизованным луком + куриные бедра без кости (сочно, но не мокро)	28
Ингредиенты	29
Приготовление	30
Упаковка и хранение	31
7) Кесадилья-пакет: курица, фасоль, сыр (удобно, ничего не течёт)	32
Ингредиенты	33
Приготовление	34
Упаковка и хранение	35
8) Салат “Нисуаз” в ланч-версии (заправка отдельно, яйца и тунец не текут)	36
Ингредиенты	37
Приготовление	38
Упаковка и хранение	39
9) Лосось в духовке “сухой корочкой” + киноа + брокколи (без лишней влаги)	40
Ингредиенты	41
Приготовление	42
Упаковка и хранение	43
10) “Сухой” творожный ланч: сырники-батончики в духовке + ягоды отдельно	44
Ингредиенты	45

Приготовление	46
Упаковка и хранение	47
11) Пирог-слойка “капуста + яйцо” (порционные квадраты)	48
Ингредиенты	49
Приготовление	50
Упаковка и хранение	51
12) “Сухой” куриный шницель в духовке + кускус с зеленью	52
Ингредиенты	53
Приготовление	54
Упаковка и хранение	55
13) Фрикадельки “по-азиатски” в глазури (густая, не течёт) + рис	56
Ингредиенты	57
Приготовление	58
Упаковка и хранение	59
14) Запечённые овощи + хумус “в тубике” (соусник) + питта (идеально без течи)	60
Ингредиенты	61
Приготовление	62
Конец ознакомительного фрагмента.	63

# **Романова Виктория**

## **Ланчбокс без боли: еда с собой, которая не течёт**

**1) Куриные тефтели в йогуртово-горчичном соусе + булгур и огуречный салат (соус отдельно)**

**На 2 ланчбокса**

**Время: 35–45 минут**

## Ингредиенты

### Тефтели:



Куриный фарш – 450 г



Лук – 1 небольшая (80–100 г), очень мелко



Чеснок – 1 зубчик (по желанию)



Яйцо – 1 шт.



Овсяные хлопья мелкие или панировочные сухари – 2 ст. л.



Соль – 1 ч. л. без горки



Перец – по вкусу



Паприка – 1 ч. л.



Масло – 1 ст. л. (для жарки или смазывания формы)

### Соус (в контейнер-соусник):



Греческий йогурт 5–10% – 150 г



Горчица – 1 ч. л.



Лимонный сок – 1 ч. л.



Соль – щепоть



Укроп – 1 ст. л. мелко (по желанию)

**Гарнир:**



Булгур – 120 г (сухой)



Вода – 240 мл



Соль – 1/3 ч. л.



Огурец – 1–2 шт.



Зелень – горсть



Масло – 1 ч. л. (в салат)



Уксус/лимон – 1 ч. л.

## Приготовление

**Булгур.** Промойте, залейте водой 1:2, добавьте соль. Доведите до кипения, убавьте огонь, варите 10–12 минут под крышкой. Выключите, дайте постоять 5–10 минут, разрыхлите вилкой.

**Фарш.** Смешайте фарш, лук, яйцо, хлопья, специи и соль. Оставьте на 5 минут, чтобы хлопья набухли.

**Формовка.** Смочите руки, слепите тефтели размером с грецкий орех.

**Готовка тефтелей (вариант без брызг).** Разогрейте духовку до 200°C. Выложите тефтели на пергамент, слегка смажьте маслом. Запекайте 15–18 минут до готовности.

*Или:* обжарьте 2–3 минуты с каждой стороны и доведите под крышкой 6–8 минут.

**Соус.** Смешайте йогурт, горчицу, лимон, соль и укроп. Переложите в маленький герметичный соусник.

**Салат.** Нарезьте огурец кубиком, смешайте с зеленью, маслом и лимоном/уксусом.

## **Упаковка и хранение**

- Булгур – в основное отделение, тефтели – рядом. Салат – отдельным отсеком или отдельной баночкой. Соус – только в соуснике.

- В холодильнике: 3 суток. Соус – 2 суток.

- Чтобы не было влаги: огурцы солите уже перед едой.

## **2) Рисовые “онигири” с лососем и огурцом (не текут и едятся руками)**

**На 4–6 штук**

**Время: 40 минут**

## Ингредиенты



Рис круглозёрный – 200 г



Вода – 240–260 мл (по сорту)



Рисовый уксус – 1 ст. л. (или яблочный 1 ч. л.)



Сахар – 1 ч. л.



Соль – 1/2 ч. л.



Лосось слабосолёный или запечённый – 120–150 г



Огурец – 1 шт.



Нори – 2–3 листа (полосками)



Кунжут – 1–2 ст. л. (по желанию)

## Приготовление

**Сварите рис.** Промойте до почти прозрачной воды. Залейте водой, доведите до кипения, варите 12 минут под крышкой на минимальном огне. Снимите и выдержите 10 минут.

**Заправка.** Смешайте уксус, сахар и соль, вмешайте в тёплый рис, аккуратно “рубя” лопаткой. Остудите до тёплого.

**Начинка.** Лосось мелко нарежьте, огурец нарежьте тонкой соломкой.

**Формовка.** Смочите руки водой с щепоткой соли. Возьмите порцию риса, сделайте углубление, положите лосось и немного огурца, закройте рисом, сформируйте треугольник/овал.

**Обёртка.** Оберните нижнюю часть полоской нори. По желанию обсыпьте кунжутом.

## **Упаковка и хранение**

- Заворачивайте каждый онигири в пергамент/пищевую плёнку.
- В холодильнике: до 24 часов (лучше съесть в этот же день).
- Не добавляйте майонез – именно он часто даёт “мокрый” эффект.

### **3) Запечённая индейка ломтиками + картофельные дольки + морковь по-корейски “лайт” (сухая)**

**На 2 ланчбокса**

**Время: 50 минут**

## Ингредиенты

### Индейка:



Филе индейки – 500 г



Соль – 1 ч. л.



Паприка – 1 ч. л.



Чеснок гранулированный – 1 ч. л.



Масло – 1 ст. л.

### Картофель:



Картофель – 500–600 г



Масло – 1,5 ст. л.



Соль – 1/2 ч. л.



Розмарин/тимьян – по желанию

### Морковь:



Морковь – 2 крупные



Соль – 1/3 ч. л.



Сахар – 1/2 ч. л.



Уксус 9% – 1 ч. л. (или яблочный 2 ч. л.)



Чеснок – 1 зубчик



Масло – 1 ч. л.



Кориандр молотый – 1/2 ч. л.



Перец чили – щепоть (по желанию)

## Приготовление

Разогрейте духовку до 200°C.

**Картофель.** Нарезьте дольками, смешайте с маслом, солью, травами. Выложите на противень.

**Индейка.** Филе обсушите, натрите солью, паприкой, чесноком и маслом. Выложите рядом с картофелем (или на отдельный лист).

Запекайте 25–35 минут: картофель до румяности, индейку до готовности (внутри без розового сока). Дайте индейке полежать 10 минут, нарежьте ломтиками.

**Морковь.** Натрите соломкой, разомните с солью и сахаром. Добавьте уксус, чеснок, кориандр, масло. Перемешайте, дайте настояться 10–15 минут.

## **Упаковка и хранение**



Морковь кладите в отдельный отсек, чтобы не увлажнять картофель.



В холодильнике: 3 суток.

#### **4) Паста-салат “сухой”: пенне, курица, вяленые томаты, маслины (заправка отдельно)**

**На 2 ланчбокса**

**Время: 25–30 минут**

## Ингредиенты



Пенне/фузилли – 180 г (сухие)



Куриная грудка – 300 г (или готовая запечённая)



Вяленые томаты – 6–8 половинок



Маслины – 80 г



Сыр твёрдый – 60–80 г



Руккола/шпинат – горсть (по желанию)

### **Заправка в соусник:**



Оливковое масло – 2 ст. л.



Лимонный сок или бальзамик – 1 ст. л.



Горчица – 1/2 ч. л.



Соль, перец – по вкусу

## **Приготовление**

Отварите пасту до al dente, промойте холодной водой, хорошо обсушите.

Курицу запеките/обжарьте и остудите, нарежьте кубиком.

Смешайте пасту, курицу, нарезанные вяленые томаты, маслины, кубики сыра.

Заправку смешайте и держите отдельно.

## **Упаковка и хранение**

- Паста-салат держится “сухим”, если пасту хорошо обсушить и соус не вливать заранее.
- В холодильнике: 2–3 суток.

## **5) Омлет-рулет в духовке с сыром и зеленью + хрустящие овощи (без жидких соусов)**

**На 2 ланчбокса**

**Время: 25 минут**

## Ингредиенты



Яйца – 6 шт.



Молоко – 60 мл (или вода)



Соль – 1/2 ч. л.



Сыр – 80 г



Зелень – горсть



Перец – по вкусу



Пергамент

### **Овощи:**



Морковь – 1–2 шт.



Сельдерей/огурец/перец – по желанию

## **Приготовление**

Разогрейте духовку до 190°C. Противень застелите пергаментом.

Взбейте яйца с молоком, солью и перцем. Вылейте на противень тонким слоем.

Выпекайте 10–12 минут до схватывания.

Посыпьте тёплый пласт сыром и зеленью. Сверните рулетом, слегка прижмите, остудите и нарежьте шайбами.

Овощи нарежьте палочками.

## **Упаковка и хранение**

- Омлет не течёт, если остудить полностью перед упаковкой.
- В холодильнике: 2 суток.

**б) Гречка с грибами и карамелизованным луком  
+ куриные бедра без кости (сочно, но не мокро)**

**На 2 ланчбокса**

**Время: 45–55 минут**

## Ингредиенты

●  
Гречка – 160 г (сухая)

●  
Вода – 320 мл

●  
Шампиньоны – 250 г

●  
Лук – 1–2 шт.

●  
Куриные бедра без кости – 450–500 г

●  
Соль – по вкусу

●  
Перец – по вкусу

●  
Паприка – 1 ч. л.

●  
Масло – 1–2 ст. л.

## Приготовление

Сварите гречку в подсоленной воде (примерно 15 минут + 10 минут настояться).

Лук нарежьте полукольцами и жарьте на масле 10–12 минут до золотистости.

Добавьте нарезанные грибы, жарьте до выпаривания влаги и румяности, посолите и поперчите.

Бедрa натрите солью, перцем, паприкой. Обжарьте по 3–4 минуты с каждой стороны, затем доведите под крышкой 8–10 минут или запеките 18–20 минут при 200°С.

Смешайте гречку с грибами и луком.

## **Упаковка и хранение**



Дайте грибам хорошо выпарить влагу – это ключ, чтобы ланчбокс не стал “болотом”.



В холодильнике: 3 суток.

## **7) Кесадилья-пакет: курица, фасоль, сыр (удобно, ничего не течёт)**

**На 2 большие кесадильи**

**Время: 20–25 минут**

## Ингредиенты



Тортильи – 4 шт.



Курица готовая (запечённая/варёная) – 250 г



Фасоль консервированная – 150 г (без жидкости)



Кукуруза – 100 г (без жидкости)



Сыр – 150 г



Паприка/кумин – по 1/2 ч. л.



Соль, перец – по вкусу

## Приготовление

Курицу разберите на волокна или нарежьте мелко. Фасоль и кукурузу тщательно обсушите.

Смешайте курицу, фасоль, кукурузу, специи.

На тортилью насыпьте сыр, выложите начинку, сверху ещё немного сыра, накройте второй тортильей.

Обжарьте на сухой сковороде по 2–3 минуты с каждой стороны до румяности и плавления сыра.

Остудите и разрежьте на треугольники.

## **Упаковка и хранение**



Соусы (сальса/йогурт) – только отдельно, если нужны.



В холодильнике: 2 суток. Отлично разогревается.

## **8) Салат “Нисуаз” в ланч-версии (заправка отдельно, яйца и тунец не текут)**

**На 2 ланчбокса**

**Время: 25 минут**

## Ингредиенты



Картофель мелкий – 300 г



Стручковая фасоль (свежая/замороженная) – 200 г



Яйца – 4 шт.



Тунец консервированный в собственном соку – 1 банка (160–185 г), слить



Маслины – 80 г



Помидоры черри – 150 г



Листья салата – 1–2 горсти

### **Заправка в соусник:**



Оливковое масло – 2 ст. л.



Лимонный сок/винный уксус – 1 ст. л.



Горчица – 1/2 ч. л.



Соль, перец – по вкусу

## **Приготовление**

Отварите картофель в мундире до мягкости, остудите, нарежьте половинками.

Фасоль бланшируйте 3–4 минуты, затем в холодную воду, обсушите.

Яйца сварите вкрутую (9–10 минут), остудите, разрежьте пополам.

Соберите: листья, картофель, фасоль, тунец, маслины, черри, яйца. Заправку держите отдельно.

## **Упаковка и хранение**

- Салатные листья кладите в отдельный отсек сверху – так они не размокнут.
- В холодильнике: 1–2 суток.

## **9) Лосось в духовке “сухой корочкой” + киноа + брокколи (без лишней влаги)**

**На 2 ланчбокса**

**Время: 30–35 минут**

## Ингредиенты

●  
Филе лосося – 350–400 г

●  
Соль – 1/2–1 ч. л.

●  
Перец – по вкусу

●  
Лимонная цедра – 1/2 ч. л. (по желанию)

●  
Сухари панко или крошка хлеба – 3 ст. л.

●  
Масло – 1 ст. л.

●  
Киноа – 140 г (сухая)

●  
Вода – 280 мл

●  
Брокколи – 300–350 г

## Приготовление

Разогрейте духовку до 200°C.

Киноа промойте, сварите в воде 1:2 с щепоткой соли 12–15 минут, дайте постоять 5 минут.

Лосось обсушите, посолите, поперчите. Смешайте панко с маслом и цедрой, распределите по поверхности рыбы, слегка прижмите.

Запекайте 12–15 минут (зависит от толщины).

Брокколи приготовьте на пару 4–5 минут или бланшируйте 2–3 минуты, затем хорошо обсушите.

## **Упаковка и хранение**



Всё упаковывайте полностью остывшим. Брокколи обсушить – важно.



В холодильнике: 2 суток.

## **10) “Сухой” творожный ланч: сырники-батончики в духовке + ягоды отдельно**

**На 2 ланчбокса**

**Время: 30 минут**

## Ингредиенты



Творог 5–9% – 400 г



Яйцо – 1 шт.



Сахар – 1–2 ст. л. (или подсластитель по вкусу)



Ваниль – по желанию



Мука – 3–4 ст. л. (или рисовая/овсяная)



Разрыхлитель – 1/2 ч. л.



Соль – щепоть



Масло – немного для пергамента



Ягоды – 150 г (держать отдельно)



Йогурт/сметана – по желанию,  
**только в соусник**

## Приготовление

Разогрейте духовку до 190°C. Противень застелите пергаментом, слегка смажьте.

Смешайте творог, яйцо, сахар, соль, ваниль. Добавьте муку и разрыхлитель – масса должна быть густой, лепящейся.

Сформируйте “батончики” толщиной 2–2,5 см (8–10 штук).

Выпекайте 18–22 минуты, переверните на 12-й минуте для равномерной корочки. Полностью остудите.

Ягоды положите в отдельную маленькую баночку (можно свежие или замороженные, но тогда отдельно, чтобы не размочили сырники).

## **Упаковка и хранение**



Сырники-батончики не текут и не мнутся, удобно есть руками.



В холодильнике: 3 суток.

## **11) Пирог-слойка “капуста + яйцо” (порционные квадраты)**

**На 8–10 кусков**

**Время: 40–50 минут**

## Ингредиенты



Слоёное тесто – 500 г



Капуста белокочанная – 400–500 г



Лук – 1 шт.



Яйца – 3 шт. (2 в начинку, 1 для смазывания)



Масло – 2 ст. л.



Соль – 1 ч. л.



Перец – по вкусу



Укроп – 2 ст. л. (по желанию)

## Приготовление

Разогрейте духовку до 200°C.

Лук нарежьте мелко, капусту нашинкуйте. Обжарьте лук на масле 2 минуты, добавьте капусту, соль, перец. Готовьте 10–12 минут до мягкости и выпаривания влаги. Остудите.

2 яйца сварите вкрутую, мелко нарежьте, смешайте с капустой, добавьте укроп.

Тесто раскатайте в пласт. Выложите начинку, накройте вторым пластом (или сложите один пласт пополам), защипните края.

Смажьте взбитым яйцом, сделайте несколько надрезов сверху.

Выпекайте 20–25 минут до румяности. Остудите и нарежьте квадратами.

## **Упаковка и хранение**

- Остывшие куски в пергамент/контейнер. Ничего не течёт.
- В холодильнике: 3 суток.

## **12) “Сухой” куриный шницель в духовке + кускус с зеленью**

**На 2 ланчбокса**

**Время: 30–35 минут**

## Ингредиенты



Куриное филе – 2 шт. (350–400 г)



Соль – 1 ч. л.



Перец – по вкусу



Мука – 2–3 ст. л.



Яйцо – 1 шт.



Панко/сухари – 5–6 ст. л.



Масло – 1–2 ст. л. (лучше распылить или смешать с сухарями)

### **Кускус:**



Кускус – 160 г



Кипяток – 180 мл



Соль – 1/3 ч. л.



Зелень – горсть



Лимонный сок – 1 ч. л.



Оливковое масло – 1 ч. л.

## Приготовление

Духовку разогрейте до 220°C. Противень застелите пергаментом.

Филе разрежьте вдоль, отбейте до 1 см. Посолите, поперчите.

Панировка: обваляйте в муке, затем в яйце, затем в панко. Сухари можно заранее смешать с 1 ст. л. масла – будет более хрустко.

Запекайте 12–15 минут, перевернув на середине, до золотистой корочки.

Кускус залейте кипятком с солью, накройте на 7 минут. Разрыхлите, добавьте зелень, лимон и масло.

## **Упаковка и хранение**



Корочка остаётся сухой, если остудить и не закрывать горячим.



В холодильнике: 2 суток.

## **13) Фрикадельки “по-азиатски” в глазури (густая, не течёт) + рис**

**На 2 ланчбокса**

**Время: 35–40 минут**

## Ингредиенты

### Фрикадельки:



Фарш (курица/индейка/свинина) – 450 г



Имбирь тёртый – 1 ч. л.



Чеснок – 1 зубчик



Соевый соус – 1 ст. л.



Крахмал – 1 ст. л.



Зелёный лук – 2 пера (по желанию)

### Глазурь:



Соевый соус – 2 ст. л.



Мёд или сахар – 1–1,5 ст. л.



Рисовый уксус – 1 ст. л. (или яблочный)



Вода – 3 ст. л.



Крахмал – 1 ч. л.



Кунжут – 1 ч. л. (по желанию)

### Рис:



Рис – 160 г сухого



Вода – по инструкции

## Приготовление

Сварите рис и остудите.

Смешайте ингредиенты фрикаделек, сформируйте шарики.

Обжарьте на капле масла до румяности или запеките 15 минут при 200°C.

В сотейнике смешайте соевый соус, мёд, уксус, воду. Доведите до кипения. Крахмал разведите в 1 ст. л. холодной воды и влейте, помешивая, до густоты.

Смешайте фрикадельки с глазурью, посыпьте кунжутом.

## **Упаковка и хранение**



Глазурь получается липкой и держится на мясе, не “плывёт”.



В холодильнике: 3 суток.

## **14) Запечённые овощи + хумус “в тюбике” (соусник) + питта (идеально без течи)**

**На 2 ланчбокса**

**Время: 35 минут**

## Ингредиенты



Кабачок – 1 шт.



Болгарский перец – 1–2 шт.



Баклажан – 1 шт. (по желанию)



Красный лук – 1 шт.



Масло – 2 ст. л.



Соль – 1 ч. л.



Паприка/тимьян – по вкусу



Питта/лаваш – 2 шт.

### **Хумус (или готовый):**



Нут консервированный – 1 банка (240 г без жидкости)



Тахини – 1–2 ст. л. (можно без)



Лимонный сок – 1–2 ст. л.



Чеснок – 1/2–1 зубчик



Соль – 1/2 ч. л.



Оливковое масло – 1 ст. л.



Вода – 2–4 ст. л. (по необходимости)

## Приготовление

Духовку разогрейте до 210°C. Овощи нарежьте крупно, смешайте с маслом, солью, специями.

Запекайте 20–25 минут, чтобы овощи подрумянились и часть влаги ушла. Остудите.

Хумус: пробейте нут, тахини, лимон, чеснок, соль и масло. Воду добавляйте понемногу до густой пасты.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.