



Catering dietetyczny

data aktualizacji: 2020.11.19



Catering dietetyczny to niezwykle ciekawa oferta zdrowego żywienia, którą z całą pewnością warto się zainteresować. W ostatnich latach powstaje coraz więcej firm, oferujących zdrowe diety pudełkowe. Każdy, kto nie miał jeszcze okazji osobiście przekonać się jakie zalety niesie ze sobą żywienie dietetyczne, powinien jak najszybciej to zrobić.

Na czym polega catering pudełkowy?

Catering dietetyczny jest specyficzną ofertą gastronomiczną adresowaną do osób, które cenią sobie zdrowe żywienie i wygodę. Myli się jednak każdy, kto sądzi, że jest to kolejna oferta dań z dowozem podobna do dowozu pizzy czy zestawów obiadowych. **Catering pudełkowy** ma zupełnie inne założenia i nie jest to oferta jednorazowa, gdzie zamawia się pojedyncze danie. Aby móc korzystać z diet pudełkowych trzeba wybrać konkretną dietę. Ta oferta ma formę długookresowych planów żywieniowych, gdyż chodzi tu o uzyskanie trwałych efektów i wyrobienie sobie dobrych nawyków. Osoba, która wykupiła abonament na **jedzenie pudełkowe** każdego dnia otrzyma więc w jednej dostawie posiłki na cały dzień. Dostawy trafiają pod wybrany adres, najczęściej do domu lub do pracy. **Catering pudełkowy** ma jeszcze jedną cechę charakterystyczną. Tutaj, poszczególne posiłki projektują doświadczeni dietetycy. Dbają oni o to, aby posiłki były zgodne z wytycznymi diety, miały odpowiednią ilość kalorii i makroskładników. Dietetycy troszczą się również o to, żeby dania

były urozmaicone i nie powtarzały się zbyt często.



Jakie zalety ma catering pudełkowy?

Firmy cateringowe bardzo dbają o to, by korzystać z najlepszych dostawców ekologicznych warzyw oraz stosować wyłącznie zdrowe metody obróbki żywności. Najczęściej jest to więc gotowanie na parze oraz pieczenie w piekarniku. W **jedzeniu pudełkowym** na pewno nie spotkamy ciężkostrawnych posiłków takich jak frytki czy placki ziemniaczane. Zamiast tego stale będziemy

zaskakiwani zdrowymi i lekkimi daniami, gdzie pojawiają się niebanalne kompozycje z udziałem na przykład egzotycznych owoców.

Kolejnym ważnym atutem jaki posiada **catering dietetyczny** jest ogromny wybór diet. Coś dla siebie znajdą osoby, które pragną schudnąć oraz wszyscy ci, którzy szukają specjalnego żywienia dla sportowców. Dużym zainteresowaniem cieszą się także programy żywieniowe dla osób z problemami zdrowotnymi. To właśnie tacy klienci sięgają zwykle po diety dla diabetyków albo diety dla osób z chorobami tarczycy. **Dieta pudełkowa** będzie dobrym rozwiązaniem również dla osób z nietolerancjami pokarmowymi.



Czy catering jest wygodny?

Wygoda to druga największa zaleta cateringu obok zdrowego żywienia. Zamawiając [catering Poddębice](#) możemy bardzo ułatwić sobie życie. Wiele osób w ogóle nie zdaje sobie sprawy z tego, jak wiele czasu tracimy wykonując wszelkie czynności związane z przygotowaniem posiłków. Jest ich naprawdę dużo. Przy tradycyjnymżywieniu musimy najpierw wymyśleć co w ogóle ugotujemy i stworzyć listę zakupów. Następnie trzeba poświęcić czas na dojazd do sklepu, zrobienie zakupów i przetransportowanie ich do domu. Zakupy trzeba rozpakować a później przygotować produkty do gotowania. Pojawiają się więc takie czynności jak obieranie, krojenie, podsmażanie, zmywanie. Wreszcie po posiłkach musimy posprzątać kuchnię i zmyć naczynia. Jak widać jest tego całkiem sporo. Gdy postawimy na **jedzenie pudełkowe** zyskamy mnóstwo czasu. Zamawiając catering możemy także zwiększyć przyjemność związaną z jedzeniem bo będziemy mieć okazję spróbować nowe smaki albo już znane potrawy w całkiem odmienionym wydaniu. Wygodę doceni także każda osoba, która potrzebuje konkretnej diety. Nie jest łatwo samemu opracować dietę Atkinsa czy dietę kopenhaską. Trzeba szukać konkretnych jadłospisów w Internecie albo samemu tworzyć potrawy i wykonywać żmudne obliczenia kalorii i składników odżywczych. Nigdy nie mamy wtedy pewności, czy na pewno dobrze zorganizowaliśmy swoją dietę. Dużo prościej i bezpieczniej jest to zadanie zlecić specjalistom. Część firm cateringowych umożliwia wykonanie konsultacji z dietetykiem na telefon i warto z tego korzystać.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/62909-catering-dietetyczny>