



Moja przygoda z cateringiem dietetycznym dla mam karmiących

data aktualizacji: 2022.04.30



Nie tylko kobiety oczekujące dziecka powinny dbać o swój jadłospis. Dieta karmiącej mamy musi być równie zdrowa, urozmaicona i co należy podkreślić - powinna regularnie dostarczać organizmowi wszelkie niezbędne składniki odżywcze i odpowiednią liczbę kalorii. O tym, jak ważne jest właściwe odżywianie w tym szczególnym czasie wie każda kobieta. Sama też byłam tego świadoma, ale w praktyce wszystko zwykle jest bardziej skomplikowane. Poznaj moją historię i sprawdź, jak trafiłam na catering dietetyczny Fit Apetit!

Zanim odkryłam dietę pudełkową...

Z tą regularnością i urozmaicheniem posiłków był u mnie największy kłopot. Chociaż uwielbiam gotować i testować kolejne przepisy, to odkąd zostałam matką nie zawsze mam możliwość spędzania długich godzin w kuchni. Przyznaję też, że opieka nad dzieckiem pochłania mnie niekiedy tak bardzo, że zapominam o zjedzeniu porządnego obiadu i w ostateczności, gdy już poczuję silny głód, sięgam po niezdrowe przekąski. Do tego dochodzi wreszcie kwestia zakupów - nawet mając przygotowaną wcześniej listę produktów, z kilkumiesięcznym dzieckiem są one nie lada wyzwaniem logistycznym!

Po kilku tygodniach od narodzin maluszka zdecydowałam się więc rozejrzeć za rozwiązaniem tego

problemu. Przeglądając internet w poszukiwaniu pomysłów kilka razy trafiłam na reklamę diety pudełkowej z dostawą. Wybór oferowanych jadłospisów był jednak na tyle duży, że nie potrafiłam się zdecydować na tę odpowiednią dla siebie. Jak znaleźć właściwe jedzenie pudełkowe dla karmiącej kobiety, jeśli nie jest się dietetykiem?

Jakiś czas później dowiedziałam się od znajomej, że niektórzy dostawcy oferują dietę pudełkową dostosowaną specjalnie do potrzeb młodych matek. Tak trafiłam na Fit Apetit. Na początek postanowiłam przetestować [catering Łódź](#) tylko na kilka dni. Złożyłam zamówienie na stronie internetowej i z ciekawością wyczekiwałam pierwszej dostawy.

Co jedzenie pudełkowe zmieniło w codzienności młodej matki?

Po pierwsze - przestałam się martwić o to, czy dostarczam sobie i dziecku odpowiednie składniki odżywcze. Odkąd przeszłam na catering dietetyczny z dostawą, nie muszę się więcej zastanawiać, jak przygotować posiłek, aby był jednocześnie smaczny i zdrowy. Dania, które codziennie otrzymuję w ramach diety pudełkowej są skomponowane przez doświadczonych dietetyków. Jestem też spokojna o jakość produktów, z których przygotowywane są dostarczane mi posiłki.

Po drugie - jem regularniej. W ofercie Fit Apetit dostępne są zarówno pojedyncze obiady, jak też zestawy pięciu dań na cały dzień: od śniadania aż po kolację. Skorzystałam z tej drugiej opcji i nie żałuję - dzięki stałej porze spożywanych posiłków moje samopoczucie znacznie się poprawiło!

Po trzecie - odzyskałam czas, który przed odkryciem jedzenia pudełkowego poświęcałam na przygotowywanie pełnowartościowych, ale i niestety czasochłonnych potraw. Teraz wolniejsze chwile mogę przeznaczyć dla siebie i na opiekę nad dzieckiem.

Catering dietetyczny dla młodej mamy - czy to się w ogóle opłaca?

Jeszcze pół roku temu wydawało mi się, że catering dietetyczny to zbędny luksus. Sprawdziłam jednak swoje wydatki na żywność i po tych kilku miesiącach korzystania z jedzenia pudełkowego z dostawą muszę przyznać, że byłam w błędzie. Dieta pudełkowa jest jak najbardziej opłacalna - a już zwłaszcza dla młodych rodziców. To oszczędność nie tylko pieniędzy i czasu, ale również dbałość o zdrowie - zarówno własne, jak i karmionego maluszka. A każdy chyba przyzna, że na zdrowiu lepiej jest nie oszczędzać.

Poza tym - co mnie samą zaskoczyło - dzięki diecie pudełkowej radykalnie ograniczyłam marnowanie żywności. Dostarczane przez Fit Apetit posiłki są pakowane w poręczne i ekologiczne pojemniki - jeśli więc nie zjem jakiegoś dania od razu, to zawsze mogę schować je do lodówki i odgrzać ponownie.

I na koniec - jedzenie pudełkowe jest po prostu pyszne! Wciąż odkrywam nowe smaki, na które bym nie trafiła, gdyby nie decyzja o zamówieniu cateringu dietetycznego. Posiłki, które otrzymuję, mogę śmiało porównać do tych dostępnych w restauracji. Z tą różnicą, że spożywam je wygodnie u siebie w domu i mam dostęp do informacji o składnikach każdej potrawy.

Sprawdź również:

[Dieta na stłuszczenie wątroby - kiedy trzeba ją zastosować?](#)

[Dieta przy braku woreczka żółciowego - jak powinna wyglądać?](#)

[Dieta zasadowa rozwiązaniem problemów zakwaszonego organizmu](#)

Artykuł sponsorowany.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/67459-moja-przygoda-z-cateringiem-dietetycznym-dla-mam-karmiacych>