

Jakie usługi świadczy catering dietetyczny? Kto powinien z nich skorzystać?

Data publikacji: 28.07.2023 20:01

Catering dietetyczny to nie tylko posiłki dostarczane pod drzwi domu lub biura, ale także zbilansowany jadłospis i duża oszczędność czasu. Jakie jeszcze usługi oferują tego rodzaju firmy? U kogo sprawdzi się coraz popularniejsza dieta pudełkowa? Przeczytaj nasz poradnik, a uzyskasz odpowiedzi na te oraz podobne pytania.

□

Catering z dostawą do domu – co to takiego?

Cieszący się popularnością nie tylko wśród celebrytów catering dietetyczny to zestaw posiłków na cały dzień, który dostarczany jest na dowolny adres zamawiającego. Zazwyczaj składa się on z pięciu posiłków: śniadania, drugiego śniadania, obiadu, podwieczorku oraz kolacji, a za opracowanie jadłospisu w dobrych firmach cateringowych odpowiada dietetyk. Zbilansowana dieta pudełkowa ułatwia wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych i sprawia, że codzienne menu zyskuje na różnorodności i pozwala zaoszczędzić czas.

Jakie usługi oferują firmy cateringowe? Dietetyczne posiłki i nie tylko

Usługi cateringów dietetycznych nie ograniczają się tylko do dostarczania gotowych posiłków nad adres wskazany przez klienta. Oferują one także konsultacje z dietetykami, którzy pomagają dobrać dietę dopasowaną do potrzeb konkretnej osoby. Oprócz tego niektóre firmy pozwalają na modyfikację jadłospisu oraz jego kaloryczności w trakcie trwania planu. Inną przydatną opcją jest możliwość zmiany miejsca oraz godziny dostarczenia pudełek. Taki elastyczny catering dietetyczny możesz zamówić np. tutaj: <https://www.wygodnadieta.pl/>.

Kolejną zaletą cateringu pudełkowego jest różnorodność diet, spośród których możesz wybrać najbardziej odpowiedni dla Ciebie wariant. Jadłospis odchudzający to rozwiązanie dla tych, którzy chcą zrzucić zbędne kilogramy bez efektu jo-jo. Oprócz tego w ofercie tego rodzaju firm znajdziesz dietę bezglutenową, bez laktozy, nabiału, wegańską i wiele innych diet eliminacyjnych. Inne opcje to posiłki ketogeniczne, dla diabetyków, z wyborem menu – ten ostatni wariant sprawdzi się np. u osób, które lubią same decydować o tym, co znajdzie się w ich jadłospisie.

U kogo sprawdzi się dieta pudełkowa i o czym pamiętać, wybierając catering dietetyczny?

Zastanawiasz się, czy dieta pudełkowa to rozwiązanie dla Ciebie? Jeśli brakuje Ci czasu na planowanie i przygotowywanie posiłków, taki catering z pewnością ułatwi Ci życie. Tego typu dieta sprawdzi się również u osób, które chcą się zdrowo odżywiać, ale nie lubią gotować. Gotowe dania pudełkowe z dostawą do domu docenisz także wtedy, gdy musisz wykluczyć ze swojego menu określone składniki, masz alergię lub nietolerancję pokarmową. Choć hasło „tania dieta pudełkowa” brzmi kusząco, wybierając catering dietetyczny, kieruj się nie tylko jego ceną. Pamiętaj, że jakość kosztuje i często lepiej zapłacić trochę więcej niż kupić pudełko z jedzeniem słabej jakości albo zamówić źle zbilansowany jadłospis. Wybierając dietę, sprawdź opinie o danej firmie oraz uzyskane przez nią certyfikaty. Warto również dowiedzieć się, z jakich składników przygotowywane są potrawy – powinny to być świeże, sezonowe produkty.

Dlaczego warto zdecydować się na dietę pudełkową?

Catering pudełkowy to też sposób na nudę w Twoim jadłospisie – dzięki różnorodnym potrawom Twoja dieta nie będzie monotonna. Dania bogate we wszystkie niezbędne składniki to także sposób na poprawę samopoczucia. Kolejną zaletą tego rozwiązania jest wygoda: nie musisz planować menu, pamiętać o zakupach i spędzać długich godzin na gotowaniu – w tym czasie możesz robić to, co lubisz.

artykuł sponsorowany