

CATERING DIETETYCZNY DLA ZDROWIA

# OFERTA PREMIUM: DIETA „DASH / ZDROWE SERCE”

Bogactwo potasu, magnezu i wapnia.  
Maksymalnie ograniczona ilość sodu.

ZDROWE POSIŁKI, ŚWIEŻE  
SKŁADNIKI



1800 kcal

**INTER**  **KRAK**  
c a t e r i n g

Zamów teraz  
+48 601 301 637  
biuro@interkrak.pl  
www.interkrak.pl

# O DIECIE DASH / TWOJEJ DRODZE DO ZDROWIA

## DIETA DASH - DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION

To uznany na całym świecie program żywieniowy, który od lat zajmuje czołowe miejsca w rankingach najzdrowszych diet. Została stworzona z myślą o wsparciu układu krążenia, ale jej doskonałe zbilansowanie sprawia, że jest to idealny wybór dla każdego, kto chce poprawić samopoczucie i zadbać o sylwetkę.

## DLACZEGO WARTO WYBRAĆ NASZĄ DIETĘ DASH?

- Ochrona serca - menu skupia się na obniżaniu ciśnienia krwi oraz wspieraniu pracy układu sercowo-naczyniowego.
- Bogactwo minerałów - każdy dzień dostarcza optymalne dawki potasu, magnezu i wapnia.
- Naturalne składniki - bazujemy na produktach pełnoziarnistych, chudym nabiale, strączkach, rybach i ogromnej ilości świeżych, lokalnych warzyw.
- Kontrola sodu - maksymalnie ograniczamy ilość sodu (soli) na rzecz aromatycznych, świeżych ziół.

# PRZYKŁADOWE POSIŁKI / JADŁOSPIS DASH

Wariant 5 posiłków dziennie

---

## PONIEDZIAŁEK

**Śniadanie (450 kcal):** Owsianka na mleku 1,5% (50g płatków) z dodatkiem banana, cynamonu i łyżki nasion słonecznika.

**II Śniadanie (250 kcal):** Serek wiejski lekki (200g) z rzodkiewką, szczypiorkiem i 2 kromkami chleba żytniego pełnoziarnistego.

**Obiad (520 kcal):** Pieczony filet z indyka (150g) w ziołach prowansalskich, kasza jęczmienna pęczak (70g suchej), brokuły gotowane na parze z sokiem z cytryny.

**Podwieczorek (230 kcal):** Koktajl z maślanki (250ml), garści świeżych borówek i 1 łyżeczki miodu.

**Kolacja (350 kcal):** Sałatka z pieczonym burakiem, 50g chudego twarogu, miksem sałat, garścią orzechów włoskich (15g) i sosem na bazie oliwy z oliwek.

*Bilans dnia: ~1800 kcal | B: 105g | T: 48g | W: 235g*

## WTOREK

**Śniadanie (430 kcal):** Jaglanka na napoju sojowym (50g kaszy) z tartym jabłkiem z lokalnego sadu i 20 g migdałów.

**II Śniadanie (220 kcal):** Słupki marchewki, papryki i ogórka z domowym hummusem (60g).

**Obiad (550 kcal):** Pieczony filet z łososia (140g – źródło kwasów Omega-3), ryż brązowy (70g suchej), surówka z tartej marchewki i jabłka z kroplą oleju rzepakowego.

**Podwieczorek (250 kcal):** Kefir naturalny (300ml), 1 duża pomarańcza.

**Kolacja (350 kcal):** Wrap pełnoziarnisty z pastą z czerwonej fasoli, pomidorami, kukurydzą i rukolą.

*Bilans dnia: ~1800 kcal | B: 92g | T: 52g | W: 240g*

---

## ŚRODA

**Śniadanie (460 kcal):** Jajecznica z 2 jaj na parze lub odrobinie oleju rzepakowego, szczypiorek, 3 kromki chleba graham, gruby plaster chudej szynki z indyka.

**II Śniadanie (210 kcal):** Sałatka owocowa (kiwi, grejpfrut, jabłko) posypana 1 łyżką nasion chia.

**Obiad (540 kcal):** Chudy gulasz z wołowiny (150g) duszony z warzywami (seler, marchew, cebula), kasza gryczana (70g suchej), ogórek małosolny o niskiej zawartości soli.

**Podwieczorek (240 kcal):** Jogurt naturalny gęsty (200g) z dodatkiem 30g płatków migdałowych.

**Kolacja (350 kcal):** Zupa krem z zielonego groszku i miętą, podawana z pełnoziarnistymi grzankami własnego wypieku.

*Bilans dnia: ~1800 kcal | B: 102g | T: 46g | W: 245g*

## CZWARTEK

**Śniadanie (440 kcal):** Kanapki z serem twarogowym: 3 kromki chleba czystoziarnistego, 100g twarogu chudego rozgniecionego z jogurtem, gruby plaster pomidora i ogórka.

**II Śniadanie (230 kcal):** Zielone smoothie potasowe: szpinak, banan, sok z pomarańczy, woda mineralna.

**Obiad (560 kcal):** Pieczony dorsz w sosie pomidorowym z ziołami (180g), ziemniaki gotowane w koszulkach (250g – potas!), surówka z kiszanej kapusty.

**Podwieczorek (220 kcal):** Garść orzechów nerkowca (30g) i jedno małe jabłko.

**Kolacja (350 kcal):** Sałatka z komosą ryżową (quinoa), gotowaną ciecierzycą (60g), pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki, skropiona sokiem z cytryny.

*Bilans dnia: ~1800 kcal | B: 98g | T: 45g | W: 250g*

---

---

## PIĄTEK

**Śniadanie (450 kcal):** Placki owsiane (z płatków owsianych, 1 jajka i maślanki) podane z musem z malin.

**II Śniadanie (240 kcal):** Serek wiejski lekki (200g) wymieszany z połową pęczka rzodkiewek i ogórkiem, 1 kromka chleba graham.

**Obiad (530 kcal):** Makaron pełnoziarnisty (75g suchego) z domowym sosem bolognese z mielonego mięsa z indyka (150g) i przetartych pomidorów, posypany natką pietruszki.

**Podwieczorek (230 kcal):** Maślanka naturalna (300ml) zblendowana z połową mango.

**Kolacja (350 kcal):** Sałatka z tuńczykiem w sosie własnym (100g), miksem sałat, kukurydzą, czerwoną cebulą i sosem vinaigrette na bazie oleju lnianego.

*Bilans dnia: ~1800 kcal | B: 110g | T: 42g | W: 245g*

## SOBOTA

**Śniadanie (440 kcal):** Omlet z 2 jaj ze szpinakiem, czosnkiem i pomidorkami koktajlowymi, podawany z 2 kromkami chleba żytniego.

**II Śniadanie (220 kcal):** Budyń z nasion chia na mleku 1,5% z dodatkiem musu truskawkowego.

**Obiad (540 kcal):** Risotto z pęczaku (pęczakotto) z grzybami leśnymi i pieczoną piersią z kurczaka zagrodowego (150g), podane z blanszowanymi szparagami lub fasolką szparagową.

**Podwieczorek (250 kcal):** Garść pestek dyni (35g) – doskonałe źródło magnezu.

**Kolacja (350 kcal):** Pasta z pieczonej makreli (60g) wymieszana z chudym twarogiem (50g) i jogurtem, podana z 2 kromkami chleba graham.

*Bilans dnia: ~1800 kcal | B: 104g | T: 50g | W: 232g*

---

---

## NIEDZIELA

**Śniadanie (460 kcal):** Kakao na mleku 1,5% (bez cukru, słodzone erytrytolem lub miodem), 3 kromki chleba graham z domową pastą z awokado i jajka.

**II Śniadanie (210 kcal):** Duża pomarańcza lub grejpfrut, kilka migdałów.

**Obiad (530 kcal):** Pieczone podudzie z kurczaka bez skóry (180g), pieczone bataty i marchewka w ziołach (250g), mizeria na jogurcie naturalnym.

**Podwieczorek (250 kcal):** Koktajl bananowo-truskawkowy na maślanie (300ml).

**Kolacja (350 kcal):** Cukinia faszerowana kaszą jaglaną, soczewicą i warzywami korzeniowymi, zapiekana z odrobiną sera mozzarella light.

*Bilans dnia: ~1800 kcal | B: 95g | T: 48g | W: 248g*

---

# CENA JUŻ OD **75zł** ZA DZIEŃ!

Cena cateringu zależy od wybranego okresu abonamentowego.

W cenie otrzymujesz zestaw zbilansowanych posiłków, przygotowanych ze świeżych składników, zapakowanych w hermetyczne pojemniki i dostarczonych pod wskazany adres na terenie Krakowa.

**Zamów teraz**

+48 601 301 637

biuro@interkrak.pl

www.interkrak.pl

---