

CATERING DIETETYCZNY DLA ZDROWIA

OFERTA PREMIUM: DIETA „HASHIMOTO / WSPARCIE TARCZYCY”

Niski indeks glikemiczny (IG), bez glutenu i nabiału.
Wsparcie przeciwzapalne.

ZDROWE POSIŁKI, ŚWIEŻE
SKŁADNIKI



1600 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 HASHIMOTO / TWOJEJ DRODZE DO ZDROWIA

DIETA HASHIMOTO

To specjalny sposób odżywiania przeznaczony dla osób zmagających się z chorobą Hashimoto, przewlekłym zapaleniem tarczycy, które wpływa na funkcjonowanie układu hormonalnego.

Odpowiednio skomponowana dieta pomaga wspierać pracę tarczycy, poprawiać samopoczucie oraz minimalizować objawy choroby.

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ NASZĄ DIETĘ HASHIMOTO?

- Wsparcie układu hormonalnego – dieta opiera się na produktach, które pomagają regulować funkcje tarczycy, dzięki obecności składników takich jak selen, cynk, jod czy witamina D.
- Unikanie produktów goitrogennych – dieta eliminuje lub ogranicza spożycie surowych warzyw krzyżowych (np. kapusty, brokułów), które mogą utrudniać przyswajanie jodu przez tarczycę.
- Wsparcie trawienia i równowagi mikroflory – zalecane są lekkostrawne posiłki, bogate w błonnik, probiotyki i prebiotyki, które poprawiają funkcjonowanie układu pokarmowego i wpływają korzystnie
- na metabolizm.

PRZYKŁADOWE POSIŁKI / JADŁOSPIS HASHIMOTO

Wariant 5 posiłków dziennie

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie (420 kcal): Szakszuka na oliwie z oliwek z 2 jaj, szpinakiem i pomidorami, 1 kromka bezglutenowego chleba czystoziarnistego.

II Śniadanie (220 kcal): Koktajl antyoksydacyjny: mleczko kokosowe lekkie (150ml), jarmuż, pół banana, 1 łyżka siemienia lnianego.

Obiad (480 kcal): Pieczony dorsz (150g), purée z zielonego groszku (150g), surówka z białej kapusty z łyżeczką oleju lnianego.

Podwieczorek (180 kcal): 3 orzechy brazylijskie (kluczowa dawka selenu) oraz garść borówek (100g).

Kolacja (300 kcal): Sałatka z pieczoną piersią z indyka (100g), 1/3 awokado, miks sałat, ogórek, pomidorki, skropiona oliwą z oliwek.

Bilans dnia: ~1600 kcal | B: 95g | T: 60g | W: 170g

WTOREK

Śniadanie (400 kcal): Kremowa jaglanka: kasza jaglana (50g suchej), gotowana na napoju migdałowym bez cukru, ze świeżymi malinami i 1 łyżką nasion chia.

II Śniadanie (240 kcal): Hummus z pieczonym burakiem (50g), podawany ze słupkami selera naciowego, kalarepy i marchewki.

Obiad (490 kcal): Aromatyczny gulasz z indyka (150g) z dodatkiem dyni, cukinii i marchwi, podawany z kaszą gryczaną niepaloną (60g suchej).

Podwieczorek (170 kcal): Carpaccio z pieczonego buraka z dodatkiem rukoli i 15g pestek słonecznika.

Kolacja (300 kcal): Pasta z pieczonej makreli (80g) z domowym majonezem rzepakowym i szczypiorkiem, 1 kromka chleba bezglutenowego.

Bilans dnia: ~1600 kcal | B: 90g | T: 58g | W: 180g

ŚRODA

Śniadanie (430 kcal): Omlet z 2 jaj z pieczarkami, pomidorem i rukolą, smażony na łyżeczce masła klarowanego, 1 kromka chleba gryczanego.

II Śniadanie (210 kcal): Budyń z nasion chia (20g) na mleku migdałowym z domowym musem z mango (80g).

Obiad (480 kcal): Pieczona pierś z kurczaka zagrodowego w ziołach (150g), pieczone bataty (150g), blanszowane brokuły.

Podwieczorek (180 kcal): Lekki mus czekoladowy: 1/2 dojrzałego awokado zblendowane z połową banana i łyżeczką gorzkiego kakao.

Kolacja (300 kcal): Zupa krem z pieczonych pomidorów i czerwonej papryki (gęsta), posypana prażonymi pestkami dyni (20g).

Bilans dnia: ~1600 kcal | B: 88g | T: 62g | W: 172g

CZWARTEK

Śniadanie (390 kcal): Gryczanka: płatki gryczane (50g) na napoju kokosowym z tartym jabłkiem, cynamonem i 3 orzechami włoskimi.

II Śniadanie (230 kcal): Sałatka z komosą ryżową / quinoa (30g suchej), świeżym ogórkiem, miętą, odrobiną oliwy i ziarnami granatu.

Obiad (520 kcal): Pieczony dziki łosoś (140g – źródło kwasów omega-3), czarny ryż (60g suchej), surówka z tartej marchewki z sokiem z cytryny.

Podwieczorek (160 kcal): Chrupiące słupki kalarepy i ogórka gruntowego z domowym guacamole (50g awokado z czosnkiem i limonką).

Kolacja (300 kcal): Pieczone klopsiki z indyka (120g) w lekkim sosie koperkowym (na bazie mleczka roślinnego), podawane z gotowanym kalafiolem.

Bilans dnia: ~1600 kcal | B: 92g | T: 64g | W: 164g

PIĄTEK

Śniadanie (440 kcal): Jajka po benedyktyńsku (2szt.) na duszonym szpinaku z czosnkiem, podane z 2 plastrami chrupkiego pieczonego boczku regionalnego.

II Śniadanie (200 kcal): Zielone smoothie bogate w żelazo: duża garść natki pietruszki, 1 zielone jabłko, seler naciowy, woda.

Obiad (490 kcal): Pieczeń wołowa duszona w sosie własnym (140g), kasza jaglana (60g suchej), ogórek kiszony od lokalnego dostawcy.

Podwieczorek (170 kcal): Garść migdałów (20g) oraz kilka świeżych truskawek lub malin.

Kolacja (300 kcal): Sałatka z pieczoną dynią (100g), rukolą, pestkami granatu i grillowanym filetem z kurczaka (90g), skropiona olejem z wiesiołka.

Bilans dnia: ~1600 kcal | B: 100g | T: 55g | W: 175g

SOBOTA

Śniadanie (410 kcal): Placki z cukinii i tartej marchewki na mące owsianej bezglutenowej (1 jajko), podane z 40g łososia wędzonego.

II Śniadanie (220 kcal): Pieczony domowy pasztet z soczewicy i warzyw (zgodny z menu restauracji, 80g), podany z ogórkiem małosolnym.

Obiad (480 kcal): Pieczone udo z indyka bez skóry (160g), pieczona marchew i pietruszka w ziołach, kasza gryczana (50g suchej).

Podwieczorek (170 kcal): Domowa owocowa galaretka na bazie agaru z malinami i borówkami (bez cukru, słodzona erytrytolem).

Kolacja (320 kcal): Zupa krem z białych warzyw (pietruszka, seler, por) z dodatkiem łyżeczki oliwy truflowej i pestek słonecznika (15g).

Bilans dnia: ~1600 kcal | B: 94g | T: 54g | W: 184g

NIEDZIELA

Śniadanie (430 kcal): Jajecznica z 2 jaj na boczku regionalnym (30g) z dodatkiem pomidorków koktajlowych, 1 kromka chleba bezglutenowego.

II Śniadanie (200 kcal): Sałatka owocowa z owoców o niskim IG (pół grejpfruta, 100g borówek) posypana wiórkami kokosowymi (10g).

Obiad (500 kcal): Polędwiczki wieprzowe (150g) w delikatnym sosie kurkowym (na bazie mleczka kokosowego), pieczone ziemniaki (150g), surówka z selera.

Podwieczorek (170 kcal): Pudding jaglany o smaku waniliowym na napoju z nerkowców (słodzony erytrytolem).

Kolacja (300 kcal): Połówka cukinii faszerowana warzywami i chudym mielonym mięsem z indyka (100g), zapiekana w ziołach.

Bilans dnia: ~1600 kcal | B: 98g | T: 56g | W: 176g

CENA JUŻ OD **85zł** 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
