

CATERING DIETETYCZNY DLA ZDROWIA

OFERTA PREMIUM: DIETA „LOW IG / NISKI INDEKS GLIKEMICZNY”

Stabilizacja glukozy i energii przez cały dzień!

ZDROWE POSIŁKI, ŚWIEŻE
SKŁADNIKI

1500 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 LOW IG / TWOJEJ DRODZE DO ZDROWIA

DIETA LOW IG

To nowoczesny program żywieniowy oparty na produktach, które nie powodują gwałtownych skoków poziomu cukru we krwi. Została stworzona z myślą o osobach zmagających się z insulinoopornością, cukrzycą oraz problemami z gospodarką węglowodanową, ale jej zbilansowanie sprawia, że jest to idealny wybór dla osób chcących poprawić koncentrację i skutecznie zadbać o redukcję tkanki tłuszczowej.

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ NASZĄ DIETĘ LOW IG?

- Stabilna energia – menu skupia się na węglowodanach o niskim IG, co zapewnia równomierne uwalnianie energii i eliminuje zmęczenie.
- Koniec z podjadaniem – każdy dzień dostarcza optymalne dawki błonnika pokarmowego oraz pełnowartościowego białka, które gwarantują długotrwałe uczucie sytości po każdym posiłku.
- Wsparcie metaboliczne – dieta bogata w produkty z pełnego ziarna, strączki, chude mięsa, ryby oraz zdrowe tłuszcze.
- Naturalna kontrola wagi – maksymalnie ograniczamy cukry proste i żywność wysokoprzetworzoną, zastępując je ogromną ilością świeżych warzyw oraz owoców jagodowych, co sprzyja bezpiecznej redukcji.

PRZYKŁADOWE POSIŁKI / JADŁOSPIS LOW IG

Wariant 4 posiłków dziennie

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie (390 kcal): Owsianka – płatki owsiane górskie (40g), chude mleko 1,5% (150ml), chudy twaróg (80g), borówki (100g), orzechy włoskie (12g).

II Śniadanie (240 kcal): Serek wiejski lekki (150g), rzodkiewka, ogórek, szczypiorek, łuskane pestki słonecznika (10g).

Obiad (520 kcal): Pieczona pierś z kurczaka (150g) z oliwą z kaszą pęczak (60g suchej) i brokułem (150g).

Kolacja (350 kcal): Sałatka z tuńczykiem w sosie własnym (100g), 1 jajko na twardo, ogórek kiszony, pomidorki, oliwa z oliwek (5g), sok z cytryny.

Bilans dnia: ~1500 kcal | B: 105g | T: 48g | W: 162g

WTOREK

Śniadanie (380 kcal): 2 kromki chleba żytniego razowego 100% z dojrzałym awokado (30g), 1 jajko na twardo, szczypiorek, pomidor.

II Śniadanie (250 kcal): Koktajl kefir (250ml) i truskawka (100g) z siemieniem lnianym.

Obiad (510 kcal): Dorsz pieczony (160g) z dzikim ryżem (55g suchy) i kiszoną kapustą z marchewką.

Kolacja (360 kcal): Twarożek chudy (130g) z rzodkiewką i oliwą z dodatkiem 1 kromki chleba żytniego.

Bilans dnia: ~1500 kcal | B: 95g | T: 45g | W: 178g

ŚRODA

Śniadanie (390 kcal): Szakszuka z dwóch jaj z cebulką, czosnkiem, zieloną papryką, passatą oraz 1 kromką chleba żytniego.

II Śniadanie (240 kcal): Hummus klasyczny (45g) z słupkami marchewki, selera naciowego i papryki.

Obiad (520 kcal): Makaron pełnoziarnisty (60g suchego) z filetem z indyka (140g) i szpinakiem.

Kolacja (350 kcal): Wrap z łososiem wędzonym (40g), naturalnym serkiem (20g), roszponką i świeżym ogórkiem.

Bilans dnia: ~1500 kcal | B: 90g | T: 47g | W: 180g

CZWARTEK

Śniadanie (380 kcal): Gryczanka (40g suchych) z chudym twarogiem (60g), malinami (100g) i płatkami migdałów.

II Śniadanie (240 kcal): Skyr naturalny (150g) z orzechami nerkowca.

Obiad (520 kcal): Pieczona polędwiczka wieprzowa (150g) z kaszą gryczaną niepaloną (60g suchej) i surówką z ogórków kiszonych z cebulką.

Kolacja (360 kcal): Zupa krem z pomidorów z soczewicą i mozzarellą.

Bilans dnia: ~1500 kcal | B: 102g | T: 42g | W: 183g

PIĄTEK

Śniadanie (390 kcal): Omlet wytrawny z 2 jajek z serem feta (30g) z 1 kromką chleba żytniego.

II Śniadanie (250 kcal): Serek wiejski lekki (150g) z ogórkiem zielonym i pestkami dyni.

Obiad (520 kcal): Gulasz z indyka (150g) z pieczarkami, papryką, cebulą ogórkiem kiszonym i kaszą bulgur (60g suchej).

Kolacja (350 kcal): Zapiekanek z bułki grahamki z pieczarkami i serem.

Bilans dnia: ~1500 kcal | B: 98g | T: 46g | W: 174g

SOBOTA

Śniadanie (390 kcal): Jajecznica z 2 jaj z szynką z piersi z indyka (40g) i pomidorem, 1 kromka chleba graham.

II Śniadanie (230 kcal): 1 jabłko z masłem orzechowym 100%.

Obiad (530 kcal): Łosoś pieczony (110g) z komosą ryżową (55g suchej) i gotowanymi szparagami.

Kolacja (350 kcal): Sałatka grecka z ciecierzycą z zalewy – ser feta, ogórek, pomidorki koktajlowe, czarne oliwki.

Bilans dnia: ~1500 kcal | B: 98g | T: 54g | W: 165g

NIEDZIELA

Śniadanie (390 kcal): Twaróg półtłusty (100g) z jogurtem naturalnym, amarantusem i borówkami słodzony erytrytolem.

II Śniadanie (230 kcal): Szejk proteinowy z kakao na maślanie naturalnej (200ml) z odżywką białkową i migdałami.

Obiad (530 kcal): Chuda wołowina (130g) duszona z pęczakiem (60g suchej) z marchewką i surówką z białej kapusty.

Kolacja (350 kcal): Sałatka z pieczoną pierśią z kurczaka (80g) i kuskusem (25g suchej) z papryką, ogórkiem.

Bilans dnia: ~1500 kcal | B: 108g | T: 38g | W: 181g

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
