

CATERING DIETETYCZNY DLA ZDROWIA

# OFERTA PREMIUM: DIETA „SPORTOWA / SPORT & FIT”

Wysoka zawartość pełnowartościowego białka  
i energii do treningów.

ZDROWE POSIŁKI, ŚWIEŻE  
SKŁADNIKI



2500 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 SPOTROWEJ / TWOJEJ DRODZE DO ZDROWIA

## DIETA SPORTOWA HIGH-PROTEIN

To praktyczny, nowoczesny program żywieniowy zaprojektowany, by maksymalizować regenerację mięśni, poprawiać skład ciała i wspierać osiągi treningowe. Powstała z myślą o aktywnych osobach uprawiających sport rekreacyjnie i wyczynowo, a jej przemyślane zbilansowanie sprawia, że świetnie sprawdzi się u każdego, kto chce budować lub utrzymywać masę mięśniową i redukować tłuszcz.

## DLACZEGO WARTO WYBRAĆ NASZĄ DIETĘ SPORTOWĄ?

- Wzrost i regeneracja mięśni – wysoka podaż pełnowartościowego białka dostarcza niezbędnych aminokwasów, w tym leucyny, kluczowej dla syntezy białek mięśniowych.
- Kontrola apetytu i masy ciała – wyższa sytość posiłków ułatwia utrzymanie deficytu przy redukcji.
- Timing okołotreningowy – plan obejmuje posiłki przed i po treningu (węglowodany + białko) dla lepszej wydolności i szybszej odbudowy.
- Mikroelementy i nawodnienie – dbamy o żelazo, cynk, wapń, magnez oraz elektrolity; kładziemy nacisk na regularne picie wody i napojów izotonicznych przy dłuższych wysiłkach.

# PRZYKŁADOWE POSIŁKI / JADŁOSPIS DIETY SPORTOWEJ

Wariant 5 posiłków dziennie

---

## PONIEDZIAŁEK

**Śniadanie (650 kcal):** Omlet z 3 jaj ze szpinakiem i pomidorkami, smażony na maśle klarowanym, 3 kromki chleba czystoziarnistego.

**II Śniadanie (350 kcal):** Shake proteinowy: maślanka (300ml), 30g odżywki białkowej, 100g lokalnych truskawek, 40g płatków owsianych.

**Obiad (700 kcal):** Grillowana pierś z kurczaka (200g), gruba kasza gryczana (100g suchej masy), pieczone buraki z łyżką oleju rzepakowego.

**Podwieczorek (300 kcal):** Twaróg chudy (150g) wymieszany z jogurtem naturalnym, 30g orzechów włoskich.

**Kolacja (500 kcal):** Duża sałatka z pieczonym indykiem (150g), jajkiem, miksem sałat, ogórkiem, grzankami z pieczywa graham i sosem jogurtowo-ziółowym.

*Bilans dnia: ~2500 kcal | B: 165g | T: 75g | W: 290g*

## WTOREK

**Śniadanie (600 kcal):** Jaglanka proteinowa: kasza jaglana (80g), mleko migdałowe, 30g odżywki białkowej, tarte jabłko z lokalnego sadu, cynamon, 15g migdałów.

**II Śniadanie (350 kcal):** Rzemieślniczy hummus (80g) z chrupiącymi słupkami marchewki, selera naciowego i dwoma podpieczonymi chlebkami pita.

**Obiad (750 kcal):** Pieczony filet z dorsza w ziołach (220g), purée ze słodkich ziemniaków/batatów (350g), surówka z kiszzonej kapusty z olejem.

**Podwieczorek (350 kcal):** Domowy baton owsiany (płatki owsiane, miód z lokalnej pasieki, żurawina, pestki dyni).

**Kolacja (450 kcal):** Wrap pełnoziarnisty (2szt.) z szarpaną wołowiną (120g), świeżymi warzywami i domowym sosem pomidorowym.

*Bilans dnia: ~2500 kcal | B: 155g | T: 70g | W: 310g*

---

## ŚRODA

**Śniadanie (620 kcal):** Szakszuka z 3 jaj z papryką, cebulą i natką pietruszki, smażona na oliwie, podawana z 3 grzankami żytnimi.

**II Śniadanie (330 kcal):** Budyń jaglany (na mleku chudym) z gęstym musem ze świeżych lub mrożonych malin.

**Obiad (720 kcal):** Gulasz z udźca indyka (200g) z warzywami korzeniowymi, kasza pęczak (100g suchej masy), 2 ogórki kiszane.

**Podwieczorek (330 kcal):** Duża sałatka owocowa (jabłko, gruszka, borówki) posypana nasionami słonecznika (25g) i polana jogurtem skyr.

**Kolacja (500 kcal):** Twarożek półtłusty (150g) z rzodkiewką, szczypiorkiem i łyżką śmietany 12%, 3 kromki pieczywa graham.

*Bilans dnia: ~2500 kcal | B: 160g | T: 72g | W: 300g*

## CZWARTEK

**Śniadanie (650 kcal):** Owsianka białkowa: płatki owsiane (80g), mleko, 30g odżywki białkowej, duży banan, 20g masła orzechowego 100%.

**II Śniadanie (300 kcal):** Serek wiejski lekki (200g) z dodatkiem ziół, pomidorków koktajlowych i 4 wafli ryżowych z wiesiołkiem.

**Obiad (750 kcal):** Pieczony stek z łososia (180g), ryż brązowy (100g suchej masy), blanszowane brokuły oprószone płatkami migdałów (20g).

**Podwieczorek (300 kcal):** Orzeźwiający koktajl: maślanka (350ml), banan, 15g ciemnego kakao.

**Kolacja (500 kcal):** Zapiekanka z cukinii, mielonego mięsa z indyka (180g), przecieru pomidorowego i odrobiny sera mozzarella.

*Bilans dnia: ~2500 kcal | B: 170g | T: 80g | W: 275g*

---

---

## PIĄTEK

**Śniadanie (600 kcal):** Puszyste placuszki twarogowe (z twarogu chudego i jaj, wysokobiałkowe) podane z konfiturą z lokalnych borówek.

**II Śniadanie (350 kcal):** Garść migdałów (40g) i 3 kostki gorzkiej czekolady (min. 70%).

**Obiad (730 kcal):** Pieczeń z podudzia kurczaka bez skóry (200g), młode pieczone ziemniaki w ziołach (350g), mizeria na jogurcie naturalnym.

**Podwieczorek (340 kcal):** Sałatka sałatkowa: komosa ryżowa (50g), ser feta (50g), pomidorki koktajlowe, oliwa z oliwek.

**Kolacja (480 kcal):** Domowa pasta z wędzonej makreli (100g) z jajkiem i szczypiorkiem, 3 kromki pieczywa pełnoziarnistego.

*Bilans dnia: ~2500 kcal | B: 158g | T: 78g | W: 290g*

## SOBOTA

**Śniadanie (630 kcal):** Jajecznica z 3 dużych jaj na maśle rzemieślniczym ze szczypiorkiem, 3 kromki chleba graham, gruby plaster szynki tradycyjnej.

**II Śniadanie (320 kcal):** Zielone smoothie regeneracyjne: szpinak, jarmuż, banan, sok z cytryny, 25g izolatu białka serwatkowego.

**Obiad (750 kcal):** Chili con carne: chuda mielona wołowina (200g), czerwona fasola, kukurydza, pomidory, podawane z ryżem basmati (100g suchej masy).

**Podwieczorek (300 kcal):** Pieczona pierś z indyka (100g – domowa wędlina), 2 duże ogórki gruntowe, 2 kromki chleba chrupkiego.

**Kolacja (500 kcal):** Sałatka z tuńczykiem w sosie własnym (puszka), jajkiem, oliwkami, miksem sałat i oliwą, podana z grzankami.

*Bilans dnia: ~2500 kcal | B: 180g | T: 68g | W: 290g*

---

---

## NIEDZIELA

**Śniadanie (620 kcal):** Naleśniki pełnoziarniste (3szt.) z nadzieniem z chudego twarogu z wanilią, zmiksowany mus truskawkowy.

**II Śniadanie (350 kcal):** Kawałek domowego ciasta marchewkowego na mące pełnoziarnistej z dodatkiem orzechów.

**Obiad (710 kcal):** Roladki z indyka (200g) faszerowane szpinakiem, kasza bulgur (100g), lekka surówka z marchewki i jabłka.

**Podwieczorek (320 kcal):** Naturalny kefir z lokalnej mleczarni (400ml) z dodatkiem świeżych borówek i łyżki siemienia lnianego.

**Kolacja (500 kcal):** Zapiekanne warzywa (papryka, bakłażan, cukinia) z grillowanym serem halloumi (80g) i oliwą.

*Bilans dnia: ~2500 kcal | B: 152g | T: 76g | W: 300g*

---

# CENA JUŻ OD **90zł** 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

---