

Białystok, 13 stycznia 2019

**INFORMACJA PRASOWA**  
Redakcje: wszystkie/ lokalne/branżowe  
*można publikować bez podawania źródła*

**Czym się kierować przy wyborze cateringu dietetycznego?**

**Choroba, alergie i nietolerancje pokarmowe, chęć redukcji masy ciała, ciąża, brak czasu – ile osób, tyle powodów, dla których sięgamy po catering dietetyczny. Dla wielu z nas stał się on najwygodniejszym sposobem dbania o zdrowie, tym bardziej że firmy oferujące diety pudełkowe wyrastają jak grzyby po deszczu. Jak więc spośród tylu propozycji wybrać tę najlepszą?**

Obecnie w całej Polsce działa ponad 500 firm zajmujących się cateringiem dietetycznym. Zakres ofert i cen jest ogromny – nic dziwnego, że wiele osób czuje się zagubionych i nie wie, na co zwracać uwagę. Tym bardziej że dieta diecie nierówna, a płacąc za usługę ponad tysiąc złotych miesięcznie, chcemy być pewni, że otrzymujemy posiłki najwyższej jakości.

Aby już na starcie ułatwić sobie zadanie, warto skorzystać z porównywarek cateringów. Serwisy te na początku zbadają nasze potrzeby i preferencje, a na podstawie zebranych danych przedstawią oferty lokalnych firm. Dobre porównywarki oferują opcję zamawiania diet bezpośrednio przez ich stronę, co z pewnością zaoszczędzi nam czas. Zanim jednak zabierzemy się za poszukiwania, warto odpowiedzieć sobie na kilka pytań.

**Po pierwsze – powód i cel**

Dlaczego potrzebujemy diety pudełkowej? Chcemy się zdrowo odżywiać czy zrzucić zbędne kilogramy? A może zmagamy się z konkretnymi chorobami lub nietolerancjami? Albo od zawsze pragnęliśmy przejść na wegetarianizm lub weganizm, ale nie wiedzieliśmy, jak się do tego zabrać?

– *Określenie powodu i celu, dla którego zamawiamy dietę pudełkową jest kluczowe dla wyboru odpowiedniej oferty. Należy bowiem pamiętać, że catering dietetyczny to nie są zwykłe posiłki na dowóz, ale pełna, zbilansowana, całodzienna dieta, która może mieć realny wpływ na nasze zdrowie. Badania naukowe pokazują, że odpowiednie żywienie może hamować różne procesy chorobowe, wzmacniać odporność i wspomagać nasz mózg, podnosząc np. efektywność pracy. Warto więc skorzystać z dobroczynnego działania diety i dobrać ją do indywidualnych potrzeb* – zwraca uwagę Łukasz Sot, współzałożyciel Cateromarket.pl, pierwszego w Polsce serwisu do porównywania i zamawiania cateringów dietetycznych online.

Najpopularniejszym rodzajem diety jest ta standardowa, przeznaczona dla osób, które chcą się po prostu zdrowo odżywiać, a nie mają czasu na długie gotowanie. Na rynku istnieją także diety odchudzające, wegetariańskie, wegańskie, paleo, dla sportowców czy dla mamy i dziecka. Są ponadto oferty dostosowane do specjalnych wymagań naszego organizmu – dla osób z nietolerancją laktozy, cukrzycą, diety bezglutenowe, ketogeniczne czy tzw. detoksy (m.in. detoks sokowy, post leczniczy dr Dąbrowskiej). Dokładne określenie naszych preferencji i stanu zdrowia pozwoli nam wybrać najlepszy zestaw posiłków.

**Krok numer 2 – dzienne zapotrzebowanie na kalorie**

Wszyscy doskonale wiemy, że różni ludzie mają różne zapotrzebowania na kalorie. Większych zasobów energetycznych z pewnością potrzebuje osoba pracująca fizycznie, kobieta w ciąży czy sportowiec. Na dużo mniej może sobie natomiast pozwolić pracownik korporacji, spędzający całe dnie przy biurku czy mężczyzna, który chce schudnąć.

– *W dobrych firmach cateringowych nie zamówimy usługi bez określenia ich kaloryczności. W tym przypadku lepiej nie pozwalać sobie na dowolność czy ślepy strzał, ponieważ spożywanie zbyt dużych posiłków może prowadzić do zwiększenia masy ciała. Pomocnym narzędziem są kalkulatory kaloryczności, które na podstawie kilku danych podpowiedzą nam, jaki zakres jest dla nas odpowiedni* – tłumaczy przedstawiciel Cateromarket.pl.

Kalkulatory kaloryczności proszą zwykle o podanie: płci, celu diety (schudnąć, nabrać masy, zdrowo się odżywiać), wieku, wagi oraz wzrostu. Tyle wystarczy, aby oszacować optymalną liczbę kalorii dla naszego organizmu. Należy jednak pamiętać, że są to jedynie przybliżone dane i zawsze warto uważnie obserwować swoje ciało, które samo powinno wysłać nam sygnał, że jemy za dużo lub za mało.

**Po trzecie – miasto i firma**

Na koniec czas na wybór konkretnej oferty, czyli etap, od którego większość z nas rozpoczęłaby całe poszukiwania. Obecnie firmy cateringowe dowożą swoje posiłki nawet do najmniejszych miejscowości, ale nie ma co ukrywać – im większe miasto, tym bogatszy wybór. Na co zwrócić uwagę, podejmując ostateczną decyzję?

– *Dla wielu osób podstawowym kryterium jest cena. Dzienny koszt diety pudełkowej waha się od 39 do nawet 120 zł. Jednak nie zawsze droższe oznacza lepsze. Dlatego warto dokładnie przyjrzeć się, jakiej jakości produkty używane są do przygotowywania dań, a także czy są one różnorodne. Standardem jest ponadto sytuacja, w której układaniem jadłospisów zajmuje się dietetyk, a nie tylko kucharz* – przekonuje Łukasz Sot z Cateromarket.pl.

Pomocne mogą okazać się również oceny innych klientów. Na ich podstawie jesteśmy w stanie rozeznać się co do wiarygodności firmy oraz poziomu oferowanej przez nią kuchni. Należy także pamiętać, że z cateringami jest jak z restauracjami – być może od razu nie trafimy na ten jedyny. To właśnie dlatego warto próbować różnych opcji i nie zamykać się na nowe oferty.