



CATERING

na miarę
Twoich potrzeb!



CATERING DIETETYCZNY - DLA KOGO?

Od jakiegoś czasu „chodzi za Tobą” catering dietetyczny, ale nadal nie jesteś pewien, czy jest to idealne rozwiązanie również dla Ciebie? Żaden problem! Z myślą o osobach takich, jak Ty, przygotowaliśmy treściwy i krótki poradnik, z którego dowiesz się, kto powinien zdecydować się na dietę pudełkową.

Nie masz czasu robić zakupów, gotować i zmywać?

Catering dietetyczny to idealne rozwiązanie dla wszystkich osób, które są na co dzień bardzo zajęte i mają na głowie wiele obowiązków, a co za tym idzie, nie mają czasu na przyrządzanie posiłków. Z naszym cateringiem dietetycznym wystarczy, że wybierzesz konkretną dietę, określisz terminy dostaw i złożysz zamówienie (np. za pomocą strony internetowej lub telefonicznie). Cała reszta jest już po naszej stronie. Zadbamy o to, aby każdego dnia pod Twoimi drzwiami znajdowały się pyszne i zbilansowane posiłki.

Chcesz się zdrowo odżywiać, ale nie wiesz od czego zacząć?

Dieta pudełkowa jest również świetną propozycją dla tych, którzy chcieliby dostarczać swojemu organizmowi wszelkich niezbędnych składników odżywczych, witamin, makroskładników, a jednocześnie nie mają głowy ani czasu do tego, aby właściwie ułożyć swoją dietę. Za bilansowanie jadłospisów w cateringu Atak Smaku odpowiadają doświadczeni, wykwalifikowani dietetycy, którzy zadbają o to, aby Twoja dieta była jednocześnie smaczna, zdrowa i różnorodna. Jeśli nie wiesz jaka dieta byłaby dla Ciebie odpowiednia, skorzystaj z bezpłatnej konsultacji z naszym dietetykiem pod numerem telefonu – 887 020 457.

Jesteś osobą aktywną i dbasz o dietę?

Catering dietetyczny to rozwiązanie wprost idealne dla wszystkich sportowców i osób aktywnych, które poza odpowiednią podażą kalorii, muszą również zwracać ogromną uwagę i pamiętać o zachowaniu prawidłowego bilansu zarówno mikro-, jak i makroskładników. W tej sytuacji idealnym wyborem będzie nasza dieta sportowa, która łączy ciekawe kompozycje smakowe z idealnie dobranymi składnikami, które pozwalają osiągać jeszcze lepsze rezultaty i realizować swoje cele sylwetkowe i sportowe.

Chcesz zdrowo zrzucić kilka kilogramów bez niechcianego efektu jo-jo?

Nie ukrywajmy – jednym z najczęstszych powodów, dla którego zdecydowana większość osób wybiera catering dietetyczny, jest chęć pozbycia się nadmiernej tkanki tłuszczowej, a co za tym idzie – także zbędnych kilogramów. Dania, które oferujemy w naszym cateringu dietetycznym posiadają prawidłowo zbilansowaną ilość kalorii, odpowiednią ilość makro i mikroskładników, dzięki czemu **pozwalają zredukować masę ciała – bez wyrzeczeń, efektu jo-jo i poczucia głodu.**

Masz specjalne potrzeby żywieniowe?

Dieta z niskim indeksem glikemicznym, bezglutenowa i bezlaktozowa, wegetariańska – to tylko kilka przykładów diet dostępnych w naszym cateringu, które pozwalają nam sprostać wymaganiom, nawet tych najbardziej wymagających klientów. Wszystkie diety tworzone są przez doświadczonych dietetyków.

Jak widzisz, oferowana przez nas dieta pudełkowa to doskonałe rozwiązanie praktycznie dla każdego. Jeśli wciąż się wahasz, wejdź na naszą stronę <https://www.ataksmaku.pl/> i sprawdź oferowane przez nas diety.

ZALETY CATERINGU DIETETYCZNEGO - DLACZEGO WARTO WYBRAĆ ATAK SMAKU?

1. Z naszą dietą pudełkową nie musisz martwić się o ciągły brak czasu.

Na pewno były w Twoim życiu sytuacje, kiedy zdarzyło Ci się zapomnieć o zrobieniu zakupów, w Twojej lodówce nie było nic, z czego można byłoby przyrządzić jakikolwiek wartościowy posiłek, a na domiar złego najbliższy sklep właśnie został zamknięty? Z cateringiem dietetycznym tego typu sytuacje nie będą miały miejsca! Każdego dnia otrzymasz zestaw różnorodnych, zbilansowanych dań, dzięki którym zapomnisz o konieczności robienia zakupów, przygotowywania posiłków i sprzątania po nich. Dzięki nam możesz zaoszczędzić wiele godzin każdego dnia, które możesz poświęcić na odpoczynek, **rozwój osobisty czy pasję.**

2. Jedzenie masz zawsze pod ręką.

Wszystkie dostarczane przez nas posiłki są umieszczone w poręcznych, wygodnych i całkowicie bezpiecznych opakowaniach. To właśnie one sprawiają, że możesz cieszyć się pysznym jedzeniem – bez żadnych ograniczeń. Z łatwością zjesz je w domu, ale możesz również zabrać je ze sobą do pracy, wziąć na trening lub spożyć w dowolnie wybranym miejscu.

3. Dieta pudełkowa to oszczędność pieniędzy.

Wydaje Ci się, że wydatek kilkuset czy nawet ponad tysiąca złotych miesięcznie to zdecydowanie więcej, niż przeznaczasz na tradycyjne jedzenie kupowane w sklepie i przygotowywane „na własną rękę”? Nic bardziej mylnego!

Wiele osób próbuje porównywać cenniki cateringów dietetycznych z cenami produktów spożywczych, jakie sami mogą kupić w dowolnych sklepach lub marketach. Jednocześnie zapominają o tym, że poza samymi wydatkami na ich zakup, należy wziąć pod uwagę również kwestie związane, chociażby z ich transportem oraz przygotowaniem.

Pomyśl zatem, ile czasu zajmuje Ci zrobienie zakupów? Ile cennych minut tracisz na dojazdy, szukanie parkingu, wybór produktów, a następnie – stanie w długich kolejkach do kas? Następnie dolicz do tego czas potrzebny na przygotowanie dań i pozmywanie naczyń po gotowaniu. Łącznie może być to kilkadziesiąt minut, a nawet grubo ponad kilka godzin – i to każdego dnia! A jak wiesz – czas to pieniądz.

4. Z cateringu dietetycznego możesz korzystać bez względu na swoją lokalizację.

Wiesz, czym różni się Twoja ulubiona restauracja od cateringu dietetycznego? Do tej pierwszej możesz zajrzeć tylko wówczas, gdy jesteś w konkretnym miejscu.

Natomiast to drugie – może być zawsze przy Tobie. Dzięki sprawnej i fachowej obsłudze kurierów, nasze diety pudełkowe są dostarczane już niemal na terenie całego kraju. Nieważne, czy mieszkasz w Warszawie, jesteś z Krakowa, czy chwilowo przebywasz w Gdańsku. Pyszne, zdrowie i pełnowartościowe posiłki możesz zjeść w każdym z tych miejsc.

5. Catering Atak Smaku sprawia, że jesz tylko to co najlepsze i najzdrowsze.

Decydując się na nasz catering masz 100-procentową pewność, że dostarczasz swojemu organizmowi wszystkie niezbędne i najważniejsze wartości odżywcze. Ponadto podczas przygotowywania naszych dań nie używamy cukru, żadnych wzmacniaczy smaku, konserwantów i sztucznych barwników.

Wybieramy produkty ekologiczne, sezonowe, wysokiej jakości od lokalnych dostawców, a podczas obróbki termicznej korzystamy głównie z pieców konwekcyjno-parowych.

POLSKIE SUPER FOODS UŻYWANE W CATERINGU ATAK SMAKU

CZYM SĄ SUPERFOODS?

Zdrowa oraz zróżnicowana dieta powinna być bogata w pełnowartościowe produkty, naturalnego pochodzenia. Dla naszego zdrowia najlepszym wyborem jest zawsze nieprzetworzona żywność, bogata w witaminy i składniki mineralne. Superfoods to żywność, która zawiera szczególnie dużo cennych składników, które są odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Do najbardziej popularnych i znanych należą jagody goji, nasiona chia czy sproszkowane algi – inaczej spirulina.

Nie trzeba jednak wybierać tych egzotycznych produktów, ponieważ wśród naszych rodzimych również znajdziemy świetne superfoods m.in. aronię, orzechy włoskie, siemię lniane, czy miód. Niektóre z nich mogą być traktowane jako odrębny posiłek, a inne jako idealny dodatek do potraw. Warto również zauważyć, że polskie superfoods bardzo często są dużo tańsze od tych egzotycznych i łatwiej dostępne.



SIEMIEŃ LNIANE

Zamiennik egzotycznych nasion chia – szawlii hiszpańskiej – który może być stosowany jako dodatek do różnego rodzaju koktajli, owsianek, deserów. Ziarna lnu pospolitego są bardzo często traktowane jako produkt leczniczy, z uwagi na swoje prozdrowotne właściwości. Siemię lniane charakteryzuje się wysoką zawartością substancji śluzowych, uaktywniających się po kontakcie ziarenek z wodą. Wytwarzany śluz wykazuje działanie ochronne na ściany żołądka.

Duża zawartość błonnika ma zbawienny wpływ na florę bakteryjną jelit, wspomaga ona metabolizm oraz obniża stężenie cholesterolu we krwi. Zawartość kwasów tłuszczowych omega-3 sprzyja natomiast obniżeniu stężenia poziomu trójglicerydów. Siemię lniane to również ogromne bogactwo witamin, przede wszystkim z grupy B, ale także E i C, które działają przeciwstarzeniowo oraz przeciwzapalnie i odpowiadają za stymulowanie odporności.

KASZA JAGLANA



Składnik, który może być wykorzystywany zarówno do dań na słodko – w formie budyniu, jaglanki lub dań wytrawnych jako dodatek do potrawy. Co istotne, kasza jaglana cechuje się najwyższą zawartością witamin z grupy B, spośród wszystkich dostępnych na rynku kasz.

Dzięki zawartości witaminy B2 kasza jaglana, wykazuje korzystny wpływ na stan skóry, paznokci i włosów. W jej składzie znajdziemy również żelazo – niezbędne przy produkcji czerwonych krwinek, jeden ze składników białek oraz miedź, która hamuje rozwój bakterii.

Kasza jaglana to produkt lekkostrawny i nie zawierający glutenu, więc znakomicie sprawdzi się u osób zmagających się z celiakią.

ORZECHY WŁOSKIE



Jedne z popularniejszych polskich superfoods, stosowane głównie jako dodatek do potraw, zarówno tych słodkich, jak i wytrawnych lub jako samodzielna przekąska. Występują także w postaci oleju, który warto włączyć do swojej diety i dodawać na zimno do sałatek. Orzechy włoskie są cennym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wpływają pozytywnie na układ krwionośny. Spożycie już 3 orzechów włoskich dziennie spełnia zapotrzebowanie na kwasy omega-3. Warto zatem, włączyć je na stałe do swojego jadłospisu – profilaktycznie lub przy

chorobach serca. Wysoka zawartość fosforu zawartego w tym produkcie usprawnia pracę mózgu, dlatego też tego rodzaju przekąska sprawdzi się idealnie u osób uczących się. Dzięki wysokiej zawartości kwasu foliowego, orzechy włoskie są również ważnym składnikiem w diecie kobiet planujących ciążę oraz ciężarnych, ponieważ związek ten odpowiada za prawidłowy rozwój płodu.

ARONIA



Owoc (jedna z odmian jagód), który ma wszechstronne zastosowanie – możemy z niego przygotować przecier, sok lub domową konfiturę, a nawet nalewkę. W sklepach znajdziemy również suszoną aronię, która może być ciekawym i wartościowym dodatkiem do słodkich deserów lub ciast.

Swoje prozdrowotne właściwości aronia, zawdzięcza między innymi zawartości witaminy P, która oprócz barwy, nadaje owocom cechy ochronne przed wirusami i bakteriami. W skali ORAC (wskaźnik

antyoksydacyjny), aronia jest na pierwszym miejscu wśród owoców – cechuje się działaniem antynowotworowym oraz wspomaga usuwanie z organizmu komórek nowotworowych.

MIÓD



Produkt posiadający ogrom właściwości leczniczych oraz odżywczych. Bardzo często stosowany jest jako zamiennik cukru lub jako dodatek do słodkich potraw. Wyróżnia się kilka rodzajów miodu m.in. – spadziowy, wielokwiatowy, lipowy czy gryczany. Każdy z nich wyróżnia się innym smakiem oraz działaniem zdrowotnym. Miód zawiera substancje antybiotyczne, wspomagające walkę z wszelkimi infekcjami, szczególnie w okresie zimowym. Coraz większą popularność zyskuje również pyłek pszczele (kwiatowy), który jest bogaty w mikroelementy oraz

sole mineralne. Zawiera on wszystkie witaminy z grupy B oraz witaminy rozpuszczalne w tłuszczach – A, D, E, K. Co więcej, wpływa także na poziom cukru we krwi, obniżając go oraz poprawiając koncentrację. Dzięki swoim licznym zaletom proponowany jest zarówno dzieciom, jak i dorosłym, szczególnie tym pracującym fizycznie czy o obniżonej odporności.

BURAKI



Superfood najczęściej występujący w formie warzyw korzeniowych, z których możemy przygotować dodatek do obiadu, kotleciki warzywne, a nawet sok czy zupę. W sprzedaży znajdziemy również liście buraka, z których przygotowuje się popularną botwinę, a także kiełki buraka, które stanowią wartościowy dodatek do kanapek czy sałatek. Buraki są niskokaloryczne – w 100 g surowego produktu znajdziemy jedynie 40 kcal. Dzięki barwnikom, zawierającym silne przeciwutleniacze, lepiej przyswajalny jest tlen. Dlatego mówi się o

pozytywnych właściwościach krwiotwórczych i korzystnym wpływie na układ krwionośny oraz zapobieganiu i wspomaganiu leczenia anemii. Należy pamiętać, że buraki nie są zalecane diabetykom, ponieważ znacznie podnoszą poziom cukru we krwi. Zawartość β -karotenu oraz witaminy A hamuje namnażanie się wolnych rodników, powodujących przedwczesne starzenie się. Witamina A wywiera korzystny wpływ na wzrok, szczególnie na widzenie o zmierzchu oraz w prewencji powstawania zaćmy.

Wzbogacajmy więc naszą dietę we wszystkie dostępne superfoods – nie tylko te egzotyczne, ale również nasze, rodzime, polskie! Wszystkie te produkty znajdziesz również we wszystkich oferowanych przez nas dietach.

TRENING OGÓLNOROZWOJOWY

Wspólnie ze współpracującym z nami trenerem – Jarosławem Bączykiem, przygotowaliśmy dla Ciebie propozycję planu treningowego ogólnorozwojowego (do realizacji w klubach sportowych/siłowniach), który pomoże Ci w pełni wzmocnić mięśnie całego organizmu i poprawić jego wydolność.

Pamiętaj jednak, że sam trening to za mało, połączenie diety i treningu daje zawsze najlepsze rezultaty.

Czas trwania treningu: od 45 do 75 minut

Rozgrzewka: 10-15 minut na bieżni, rowerze eliptycznym, rowerku.

Trening właściwy:

Grupa mięśniowa		Nazwa ćwiczenia	Serie	Liczba powtórzeń
Nogi		wypychanie nogami na maszynie	3	15
		uginanie nóg na maszynie	3	15
		odwodzenie nóg na maszynie	3	15
Grzbiet		przyciąganie uchwytów na maszynie	3	15
Klatka		wyciskanie na maszynie	3	15
Barki		wyciskanie na maszynie	2	15
Biceps		uginanie ramion z drążkiem wyciągu dolnego stojąc	2	15
Triceps		pompki w podporze tyłem na ławce	2	15
Brzuch		spięcia z piłką body bali	2	20
Cardio	10-15 minut na bieżni, rowerze eliptycznym, rowerku.			

Ile razy w tygodniu ćwiczyć?

Trenując dwa razy w tygodniu powinieneś utrzymać swoją dotychczasową formę. Aby ją poprawić należy zwiększyć ilość treningów w tygodniu do 3-4 sesji (dotyczy osób trenujących minimum 2 miesiące). Przy stosowaniu treningu rekreacyjnego możesz trenować nawet codziennie. Warto również zmieniać kolejność wykonywanych ćwiczeń, aby nie doprowadzić do monotonii.

Ile czasu powinien trwać trening?

Trening powinien być krótki i solidny. Nie trać więc czasu na rozmowy, dzięki którym przerwy między seriami będą się wydłużać. Całość powinna trwać nie więcej niż 1,5 godziny, natomiast trening właściwy, nie licząc rozgrzewki i rozciągania po treningu, powinien trwać ok. 45 min.

Chcę spalić tłuszcz. Jakie mam wykonywać ćwiczenia aerobowe?

Kluczowa w redukcji tkanki tłuszczowej jest odpowiednia dieta! Aby wspomóc ten proces warto dodać do treningów większą ilość ćwiczeń aerobowych, czyli ćwiczeń tlenowych. Najlepsze z nich to bieganie, szybki marsz lub rower - oczywiście utrzymując odpowiednie tętno, które w łatwy sposób możesz obliczyć sam/a:

Oto przykład dla 35-latka:

- Tętno maksymalne = $220 - \text{wiek} = 220 - 35 = 185$
- Dolna granica cardio = $\text{tętno maksymalne} \times 65\% = 185 \times 0,65 = 120$
- Górna granica cardio = $\text{tętno maksymalne} \times 85\% = 185 \times 0,85 = 157$

Dolna granica tętna pozwoli spalić tkankę tłuszczową, jeżeli wysiłek będzie trwał dłużej niż 20 minut, natomiast trening w górnej granicy tętna poprawi Twoją wydolność. Aby efekty były widoczne naprawdę szybko, najlepszym rozwiązaniem jest połączenie treningów z odpowiednią dietą.

Jeśli wciąż się wahasz, skonsultuj się z naszym dietetykiem, który chętnie pomoże Ci w wyborze diety idealnej dla Ciebie!

JESIENNE PRZEPISY

Rozgrzewająca, pikantna zupa krem z dyni

Składniki:

- 1 średniej wielkości dynia hokkaido
- 1 cebula (najlepiej czerwona)
- ok. 600ml bulionu warzywnego
- 1 ząbek czosnku
- 200ml mleczka kokosowego
- płatki chilli
- oliwa z oliwek
- tymianek
- oregano
- kurkuma
- curry
- ostra lub wędzona papryka
- masło klarowane
- sól
- pieprz
- tarty imbir
- pestki dyni (do ozdoby)
- świeża kolendra (opcjonalnie)



Sposób przygotowania:

- Dynię pokroić, pozbyć się pestek i ułożyć na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce.
- Posmarować oliwą i oprószyć tymiankiem, oregano, solą i pieprzem.
- Wstawić dynię na 30 minut do rozgrzanego do 180°C piekarnika.
- Po wyjęciu dyni z piekarnika delikatnie obrać ją ze skórki (można to w łatwy sposób zrobić palcami lub łyżką).
- Do garnka z rozgrzaną łyżką oliwy z oliwek dodać pokrojoną w kostkę czerwoną cebulę i smażyć do momentu przyrumienienia.
- Następnie dodać upieczoną dynię, bulion warzywny i wszystkie pozostałe przyprawy (do Całość dusić ok. 10 minut, po czym dodatkiem mleka).
- Na suchej patelni uprażyć pestki dyni, które posłużą do ozdobienia naszej zupy krem. Można również dodać świeżą kolendrą.

Smacznego!

Zawartość makroskładników w 350ml – 163 kcal

4,7g
BIAŁKO

12,3g
WĘGLOWODANY

11,3g
TŁUSZCZE

Ciasto marchewkowe z orzechami laskowymi

Składniki:

- 300g marchwi
- $\frac{3}{4}$ szklanki wody (cieplej)
- ok. 30g siemienia Inianego (świeżo zmielonego)
- 300g mąki pełnoziarnistej
- 100g orzechów laskowych
- 220ml oleju
- 250g cukru trzcinowego lub ksylitolu/erytrytolu
- 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej

Sposób przygotowania:

- Obraną marchewkę zetrzeć na grubych oczkach.
- Siemię Iniane zalać ciepłą wodą i odstawić na chwilę.
- W większej misce wymieszać mąkę z przyprawami i sodą oczyszczoną.
- W mniejszej misce napęczniałe siemię Iniane utrzeć z cukrem oraz olejem.
- Następnie mokre składniki wymieszać jednolicie z suchymi składnikami, jednocześnie dodając orzechy oraz startą marchewkę.
- Wylać całość do wyłożonej papierem do pieczenia tortownicy (o średnicy ok. 25cm) i piec w temperaturze 180°C przez 45 minut.



Smacznego!

Zawartość makroskładników w 150g – 336 kcal

4,3g
BIAŁKO

27g
WĘGLOWODANY

22g
TŁUSZCZE

Dyniowe pęczotto z pieczonym burakiem, migdałami i granatem

Składniki:

- 1 szklanka kaszy pęczak (dokładnie wypłukanej)
- 1,5 szklanki puree dyniowego (pieczoną przez godzinę w temperaturze 200°C dynię, obraną bez pestek, zblendować na gładkie puree)
- 300g buraka
- 500ml wywaru warzywnego
- 1 średniej wielkości cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka płatków drożdżowych
- płatki chilli
- gałka muszkatołowa
- płatki chilli
- gałka muszkatołowa
- wędzona papryka
- pestki granatu
- płatki migdałowe
- świeża pietruszka
- sól, pieprz



Sposób przygotowania:

- Obranego i pokrojonego w pół plastry buraka, skropić oliwą i piec przez ok. 25minut w temperaturze 180°C w naczyniu żaroodpornym.
- W rondelku na niewielkiej ilości oleju podsmażyć, pokrojoną w drobną kosteczkę, cebulę. Następnie dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i smażyć razem minutę.
- Dodać do cebuli i czosnku, kaszę pęczak i wlać połowę bulionu.
- Gotować kaszotto przez około 20 minut na małym ogniu, cały czas dolewając bulion.
- Gdy kasza będzie już miękka, a wywar wchłonięty, dodać puree dyniowe i delikatnie wmieszać je.
- Doprawić do smaku przyprawami.
- Wyłożyć na talerz, dodać upieczonego buraka, płatki drożdżowe, pestki granatu, płatki migdałowe i świeżą pietruszkę.

Smacznego!

Zawartość makroskładników w 300g – 280 kcal

9,2g
BIAŁKO

46,8g
WĘGLOWODANY

6,4g
TŁUSZCZE

Porcja 100g - 336 kcal
Energetyczna
Wartość odżywcza
Białko 10,0g
Tłuszcz 12,0g
Węglowodory 50,0g

**Po więcej informacji
zapraszamy na naszą stronę
www.ataksmaku.pl**

