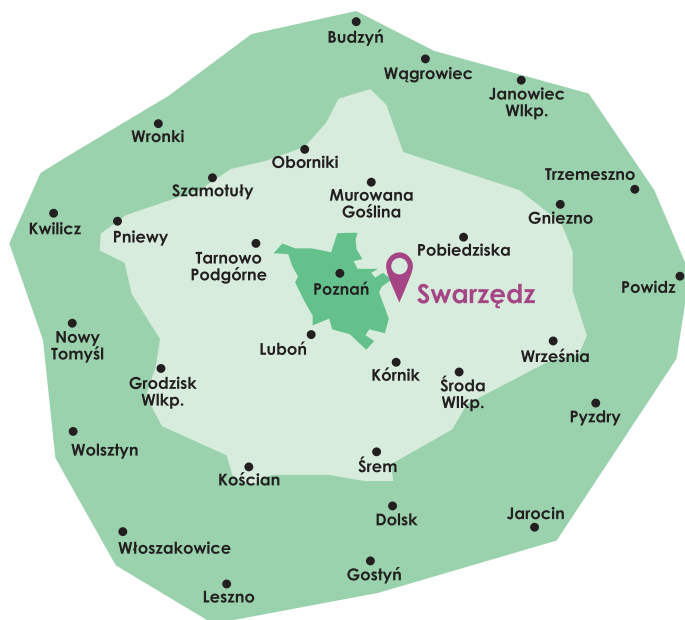


Marka „W Biegu” powstała z pasji do gotowania i jest częścią oferty Zdrowej-Domowej-Kuchni. Oprócz tradycyjnego cateringu wychodzimy naprzeciw oczekiwaniom naszych Gości i zapewniamy **diety pudełkową z dostawami prosto pod drzwi.**

**5 posiłków dziennie, codziennie lub w wybrane przez Ciebie dni.**



- obszar
- naszych
- dostaw

Swoją ofertę kierujemy również do mieszkańców **Warszawy, Łodzi, Trójmiasta, Wrocławia i Katowic.**

**Przygotowujemy diety codziennie, 7 dni w tygodniu!**

**570 241 696**  
UL. TYSIĄCLECIA 4B · SWARZĘDZ



OD  
**49** ZŁ  
DZIENNIE

**570 241 696**

LUB ZAMÓW ON-LINE NA

[WWW.ZDROWADOMOWA.PL](http://WWW.ZDROWADOMOWA.PL)

100

95

75

25

5

0

# DIETA PUDEŁKOWA

## 1 KLASYCZNA

Dla osób, które chcą wprowadzić do swojego życia zdrowe i odpowiednio zbilansowane posiłki. Dzięki tej diecie zrzucisz zbędne kilogramy lub utrzymasz zdrową sylwetkę.

produkty roślinne oraz zwierzęce, w tym nabiał, jajka, wołowina, cielęcina, ryby morskie.

**3 lub 5 posiłków**

**warianty kaloryczne:**

1000 / 1300 / 1700 / 2000 / 2500 / 3000 kcal

## 2 WEGAŃSKA

Nie jesz żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego? Nasze posiłki komponowane są w taki sposób, aby dostarczyć Ci odpowiednią ilość białka.

nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe oraz owoce, warzywa, pestki, orzechy i oleje roślinne

**3 lub 5 posiłków**

**warianty kaloryczne:**

1000 / 1500 / 1700 / 2000 / 2500 kcal

## 3 BEZ LAKTOZY I GLUTENU

Masz szczególne potrzeby i chcesz wyeliminować ze swojej diety zarówno gluten, jak i laktozę?

produkty bezglutenowe, nabiał krowi bez laktozy, nabiał kozi, produkty białkowe pochodzenia roślinnego, mięsa, ryby, bezglutenowe produkty zbożowe, jajka, nasiona roślin strączkowych, warzywa, owoce i orzechy

**3 lub 5 posiłków**

**warianty kaloryczne:**

1000 / 1500 / 1700 / 2000 / 2500 kcal

## 4 DLA DZIECI

Twoje dziecko znudziło się kanapkami do szkoły albo chce jeść tylko frytki z ketchupem?

catering dietetyczny dedykowany zarówno młodszym dzieciom, jak i młodzieży, który dostarczy im energii na czas nauki i zabawy

**3 lub 5 posiłków**

**warianty kaloryczne:**

wartość kaloryczna ustalana indywidualnie

## 5 INDYWIDUALNA

Wariant tej diety dedykujemy osobom, które zmuszone są do wykluczeń produktowych, dla alergików lub dla osób, które stosują indywidualne plany żywieniowe, np. sportowców.

Skontaktuj się z nami, a przygotujemy dietę, która zaspokoi wszystkie Twoje zapotrzebowana odżywcze!

**3-6 posiłków**

**warianty kaloryczne:**

wartość kaloryczna ustalana indywidualnie

## 6 WEGETARIAŃSKA

Chcesz wyeliminować mięso, ryby oraz owoce morza ze swojej diety? Wybierz wariant wege. Wszystkie posiłki komponowane są w taki sposób, aby dostarczyć Ci odpowiednią ilość białka oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych (np. kwasów omega-3).

produkty nabiałowe, jajka, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe oraz owoce, warzywa, pestki dyni i orzechy

**3 lub 5 posiłków**

**warianty kaloryczne:**

1000 / 1300 / 1500 / 2000 / 2500 kcal

570 241 696

ZAMÓW ON-LINE NA  
[WWW.ZDROWADOMOWA.PL](http://WWW.ZDROWADOMOWA.PL)

100

95

75

25

5

0