

Gastr© Produkt



1 zdravá strava

2 pravidelné jídlo

3 menší porce

4 kvalitní jídlo

Krabičková dieta

program zdravého stravování

Firma GastroProdukt přichází s čím dál více oblíbenou formou zdravého stravování do krabiček. Tento způsob stravování uvítají především ti, kterým se nedaří snížit váhu, kteří se nepravidelně, nezdravě stravují a nemají kvůli každodennímu shonu čas na nakupování a vaření zdravých jídel. Jestliže nejste spokojeni s dosavadním způsobem života a chcete změnit Váš životní styl, je potřeba odněkud začít. My Vám s tím můžeme pomoci.

CO SI MÁM PŘEDSTAVIT POD POJMEM "KRABIČKOVÁ DIETA"?

Jedná se o program zdravého stravování na 5-6 dnů v týdnu pro všechny, kteří chtějí zdravě snížit hmotnost a prospět svému zdraví. Celodenní menu v krabičkách (snídaně, svačinka, oběd, svačina, večeře) Vám dovezeme přímo do domu, nebo si pro něj můžete přijet sami. Můžeme Vám zaručit, že se jedná o velice chutná a pestrá jídla. Zapomeňte na diety, při kterých máte hlad nebo na "nemastnou - neslanou" dietu, která nechutná. Dietní strava má optimální energetickou hodnotu a je nutričně vyvážená. Je sestavená tak, aby člověk nepocítoval hlad a zároveň mu nechyběly v dostatečném množství všechny základní živiny, vitamíny, minerální látky a vláknina. Vaše denní energetická potřeba pro redukci hmotnosti je individuálně posuzována. Nejedná se tedy o hromadné diety šité na míru pro většinu.



Krabičková dieta

program zdravého stravování

JAKÝ JE CÍL?

Hlavním úkolem a cílem je dlouhodobá změna stravovacích návyků, která vede k redukci hmotnosti a následně i k zlepšení zdraví (např. snížení tzv. "špatného" cholesterolu, stabilizace hladiny krevního cukru, snížení vysokého krevního tlaku a následně snížení rizika srdečně-cévních onemocnění aj.)

CO MUSÍM DODRŽET?

- pravidelně jíst po cca 3 hodinách připravená jídla
- pít dostatečné množství tekutin kolem 2,5-3l (nejlépe neslazená neperlivá voda, neslazený ovocný čaj)
- omezit příjem kávy a hlavně alkoholických nápojů (max. 1 - 2 kávy denně)
- připojit k dietě pohyb (alespoň 2x týdně), což zaručuje efektivnější výsledky (rychlejší spalování tuků, nárůst svalové hmoty, zpevnění a vytvarování postavy, dobrá nálada díky vyplaveným endorfinům :)

JAK RYCHLE BUDU HUBNOUT?

S tímto programem zdravého stravování dosáhnete přirozeného hubnutí v rozmezí 2 - 4 kg za měsíc. Vyšší, rychlejší váhový úbytek zpravidla vede k ztrátě svalové hmoty a k JO-JO efektu. Je důležité, se každý měsíc (např. 1. den v měsíci) zvážit a rozhodnout, zda dochází k přiměřené redukci váhy (0,5-1kg/týden). V opačném případě nás kontaktujte, abychom mohli upravit denní energetický příjem. Po cca třech měsících, pokud budete v "krabičkách" pokračovat sestavujeme udržovací dietní režim, který má navýšený denní energetický příjem.

Z ČEHO SE DIETA SKLÁDÁ?

Dietní strava se skládá z čerstvých, kvalitních a zdravých surovin bez přidávaných konzervantů, barviv a jiných chemických přísad. K přípravě pokrmů se snažíme používat potraviny z regionálního ekologického zemědělství, ale i biopotraviny.

JÍDELNÍČEK OBSAHUJE:

- správný poměr bílkovin, tuků a cukrů
- doporučené denní množství ovoce a zeleniny
- dostatek vlákniny
- 1-2x týdně ryby
- dostatečný denní příjem vápníku
- potraviny s nízkým a středním glykemickým indexem aj.

Ochutnáte např. žitný kváskový chléb z pekárny Viva Kelč. Chléb je jednou ze základních potravin, kterou konzumujeme denně. Tento chléb je velmi zdravý, obsahuje malé množství lepku a má nižší glykemický index než chléb pšeničný. Přípravuje se z pravého kvásku, bez použití droždí. Hlavním pozitivem je, že v těle nekvásí, tělo méně zahleňuje a celkově tolik nezatěžuje trávicí systém.

CO SE NAUČÍM POMOCÍ "KRABIČKOVÉ DIETY"?

1 naučíte se zdravé stravovací návyky

2 naučíte se jíst menší porce (5 porcí - krabiček denně)

3 naučíte se jíst pravidelně po 2,5 - 3 hodinách

4 zjistíte, že zdravé stravování znamená kvalitní a chuťové atraktivní jídlo





JAK PROBÍHÁ PŘÍPRAVA POKRMŮ?

Jídla připravujeme v konvektomatu na páře nebo restujeme na titanových pánvích za použití minimálního množství tuku (olivového oleje). Poté tyto horké pokrmy rozdělíme do připravených krabiček, které hermeticky uzavřeme a vložíme do předem vychlazeného šokeru, kde následně jídla zchladíme na požadovanou teplotu, která činí 4°C. Takto připravené pokrmy jsou připraveny k předání zákazníkovi.

Pokrmy jsou připravovány v souladu s osvědčením systému HACCP. Veškerý krabičkový program stravování je připravován v souladu s vyhláškou č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných.

JAKÁ JE TRVANLIVOST A SKLADOVÁNÍ POKRMŮ V KRABIČKÁCH?

Pokrmy je nutno uchovávat v lednici nejvýše do 4°C. Garantovaná trvanlivost těchto pokrmů činí 3 dny. Po celou dobu trvanlivosti si pokrmy zachovávají vlastnosti čerstvě uvařeného jídla. Jednotlivé pokrmy jsou vhodné pro převoz a ohřev v mikrovlnné troubě.

JAK TO VYPADÁ V PRAXI?

Každý den od nás v odpoledních hodinách obdržíte celodenní menu (pět porcí stravy) na následující den. Místo i čas dovozu se upřesňuje na základě individuální domluvy, lze i osobní převzetí u nás v provozovně. K menu dostanete jídelníček včetně vypočítané energetické hodnoty a popis obsahující informace o příznivém vlivu použitých surovin pro Váš organismus. V případě, že na některé potraviny máte alergii, uveďte nám prosím, tyto informace do vstupního formuláře.

JAKÉ MÁ "KRABIČKOVÁ DIETA" VÝHODY?

- nehladovíte
- nepočítáte kilojouly
- nepřemýšlíte nad jídelníčkem
- nenakupujete
- nevaříte
- šetříte energii
- vynaložené peníze vás motivují dietu dodržovat

KOLIK TO STOJÍ?

zkušební týden 5 dní	270 Kč/den
1 měsíc bez sobot 20 dní	250 Kč/den
1 měsíc se sobotami 24 dní	250 Kč/den

2 měsíce bez sobot 40 dní	240 Kč/den
2 měsíce se sobotami 48 dní	240 Kč/den

3 měsíce bez sobot 60 dní	230 Kč/den
3 měsíce se sobotami 72 dní	230 Kč/den

CENA ZA ROZVOZ OD PROVOZOVNY:

0-5 km zdarma

6-11 km 35 Kč

12-17 km 45 Kč

18-28 km 55 Kč

29-39 km 65 Kč

Skupinová sleva: 3 a více osob na jedné adrese!

1 měsíc bez sobot 20 dní	240 Kč/den
1 měsíc se sobotami 24 dní	240 Kč/den

2 měsíce bez sobot 40 dní	230 Kč/den
2 měsíce se sobotami 48 dní	230 Kč/den

3 měsíce bez sobot 60 dní	220 Kč/den
3 měsíce se sobotami 72 dní	220 Kč/den

Přijímáme stravenky!

JAK SI MOHU TUTO SLUŽBU OBJEDNAT?

Krabičkovou dietu si objednáte prostřednictvím vstupního objednávkového formuláře, který si můžete vyzvednout v naší provozovně, nebo jej můžete vyplnit přímo v elektronické podobě na www.gastroprodukt.cz.

Krabičkový program zdravého stravování pro Vás připravuje:

Jan Peroutka, majitel firmy GastroProdukt, šéfkuchař

Mgr. Kristýna Peroutková, poradenství v oblasti podpory zdraví a zdravého životního stylu

GastroProdukt / Komenského 638 / Valašské Meziříčí / gastroprodukt@centrum.cz

www.gastroprodukt.cz

Jan Peroutka / 724 335 386, 603 384 731 / Mgr. Kristýna Peroutková / 724 335 387