

## Catering dietetyczny w Łodzi dla młodych rodziców - jak pomaga w oswojaniu nowej sytuacji?

data aktualizacji: 2024.02.23 autor: ARTYKUŁ PARTNERA



**Okres tuż po narodzinach dziecka jest przez rodziców uważany za jednocześnie najpiękniejszy i najtrudniejszy. Trudno w takich warunkach skupić się na swojej diecie, a przecież sposób odżywiania jest bardzo ważny, szczególnie dla karmiącej mamy. Czy catering dietetyczny jest w tym czasie dobrym pomysłem?**

**Dieta pudełkowa dla młodych rodziców - jakie opcje są dostępne w Łodzi?**

Aby posiłki pudełkowe dostarczały odpowiednią ilość energii i składników odżywczych muszą być dopasowane do indywidualnych potrzeb każdego rodzica. Dlatego w ofercie cateringu dietetycznego w Łodzi dostępne są różne warianty menu. Można zdecydować się np. na opcję bezmięsną, z niskim indeksem glikemicznym czy bez laktozy. Dobierając dietę pudełkową, trzeba także określić poziom kalorii. Musi on odpowiadać zapotrzebowaniu energetycznemu organizmu. Optymalną

kaloryczność można obliczyć przy pomocy specjalnego kalkulatora dostępnego np. na stronie internetowej cateringu.

## **Na który catering dietetyczny w Łodzi warto się zdecydować?**

Wybierając dietę pudełkową, warto także przejrzeć opinie innych klientów. To dzięki nim można dowiedzieć się, który catering najlepiej sprosta wymaganiom. Można także wejść na stronę firmy i zapoznać się z przykładowym jadłospisem. Szczegółowo opisana jest każda [dieta pudełkowa w Łodzi od WygodnaDieta.pl](http://WygodnaDieta.pl).

## **Czy taka dieta pudełkowa w Łodzi to duży wydatek?**

Wiele osób, zastanawiając się nad wyborem cateringu dietetycznego, rozważa także opłacalność takiego rozwiązania. Należy pamiętać, że dieta pudełkowa to przede wszystkim oszczędność czasu. Każdy, kto chciałby samodzielnie przygotowywać posiłki, musi liczyć się z przeznaczeniem na to co najmniej kilku godzin dziennie – to nie tylko samo gotowanie, ale również zakupy i sprzątanie kuchni.

Dla młodych rodziców czas jest bardzo ważny. Noworodek wymaga opieki niemal całą dobę, również w nocy trzeba go karmić, przewijać i uspokajać. Dlatego oszczędność kilku godzin dziennie wydaje się bardzo cenna dla każdej mamy i każdego taty.

Cena nie powinna więc być jedynym kryterium przy wyborze cateringu dietetycznego. Tanie diety pudełkowe mogą nie spełnić oczekiwań – zarówno tych dotyczących smaku, jak i jakości użytych produktów. Lepiej postawić na catering, który bazuje na najlepszych składnikach i oferuje bardzo różnorodne potrawy.

## **Czy potrawy dostarczane przez catering dietetyczny wymagają przygotowania?**

Dieta pudełkowa może w pełni zaspokajać zapotrzebowanie organizmu, a więc poza napojami i ewentualnymi suplementami, nie trzeba uzupełniać jej dodatkowymi potrawami. Co ważne, każdy posiłek dostarczony przez catering dietetyczny jest spakowany w osobny, higieniczny pojemnik, więc dania można też zabrać ze sobą na spacer czy na wyjazd.

Potrawy są gotowe do spożycia, więc można je zjeść na zimno, bezpośrednio z pudełka, co pozwala zaoszczędzić dodatkowy czas i zrezygnować ze zmywania. Jeśli chcesz rozkoszować się swoim daniem na ciepło, wystarczy delikatnie podgrzać je np. w kuchence mikrofalowej i przełożyć na talerz. Żywność pudełkowa jest bardzo wygodna, możesz spożywać ją zarówno w domu, jak i poza nim – również w pracy czy

na spacerze z dzieckiem.

Wysokiej jakości catering dietetyczny jest na wszystkich płaszczyznach dużo korzystniejszy niż jedzenie zamawiane na telefon. Dieta pudełkowa pomaga kontrolować ilość przyjmowanych kalorii i daje pewność, że potrawy zostały prawidłowo zbilansowane i dostarczają wszystkie niezbędne składniki pokarmowe.

Źródło:

<https://eglos.pl/aktualnosci/item/43245-catering-dietetyczny-w-lodzi-dla-mlodych-rodzicow-jak-pomaga-w-oswajaniu-nowej-sytuacji>