

CATERING DIETETYCZNY

PRZEPISY I PORADY
DLA 5 RODZAJÓW DIET



SPIS TREŚCI

- 2 **WSTĘP**
- 3 **DIETA DLA SPORTOWCÓW**
- 4 CROISSANT PROTEINOWY W GRECKIM STYLU
- 5 KARMELIZOWANA WĄTRÓBKA NA PIECZYWIE
- 6 SAŁATKA Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM I FOCCACIĄ
- 7 **DIETA ROŚLINNA**
- 8 TOSTY FRANCUSKIE ZE SŁONECZNIKIEM
- 9 PANINI Z GRILLOWANYM TOFU I BAKŁAŻANEM
- 10 KOLOROWE JAJKA ZAPIEKANE W BUŁCE
- 11 **DIETA NISKI IG**
- 12 CROISSANT Z TWAROŻKIEM WIOSENNYM
- 13 GOFRY Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM
- 14 PRECEL A'LA CAPRESE
- 15 **DIETA NA ZDROWE WŁOSY I PAZNOKCIE**
- 16 PUDDING CHLEBOWY Z OWOCAMI
- 17 SAŁATKA Z AWOKADO, GRANATEM I KOZIM SEREM
- 18 BAJGIEL Z SERKIEM, WĘDZONYM ŁOSOSIEM I JAJKIEM
- 19 **DIETA DO BIURA**
- 20 BAJGIEL WE WŁOSKIM STYLU
- 21 WYPASIONY PALUCH
- 22 CIASTKO WIELOZIARNISTE Z TWAROŻKIEM



WSTĘP

Z cateringu dietetycznego korzystają najczęściej Ci, dla których zdrowe odżywianie ma kluczowe znaczenie. Osoby ceniące sobie odpowiednio dobrane składniki zbilansowanej diety, dzięki której mogą się cieszyć dobrym samopoczuciem na co dzień i zadbać o odpowiedni poziom energii.

Zapraszamy do odkrycia inspirujących porad i przepisów na bazie produktów Vandemoortele, opracowanych wspólnie z dietetykiem klinicznym dla pięciu różnych rodzajów diet, podzielonych na kategorie: sport, roślinne, niski IG, zdrowe włosy i paznokcie oraz do biura.

Zachęcamy do wykorzystania naszych propozycji i włączenia do menu pełnowartościowych posiłków, które zaspokoją różnorodne gusta i potrzeby klientów, zapewniając doskonały balans między zdrowiem a wyjątkowymi doznaniem kulinarnymi.



Autorka przepisów:
Roksana Środa
Założycielka MajAcademy



DIETA DLA

SPORTOWCÓW

Dieta sportowca powinna charakteryzować się dużą zawartością białka i węglowodanów. Istotny jest także jej antyzapalny charakter, dzięki czemu pozwala wspierać organizm poddawany codziennie intensywnemu wysiłkowi. Niezbędne składniki, na które warto zwrócić uwagę, to oczywiście warzywa, owoce jagodowe, pełnoziarniste zboża i ryby, ale także mięso czy nabiał. Im bardziej urozmaicona dieta sportowca, tym lepiej!

Nie możemy także zapominać o suplementacji uzupełniającej, która w przypadku sportowców jest niesamowicie ważnym dodatkiem i stanowi uzupełnienie prawidłowego żywienia. Suplementacja powinna być dobrana zgodnie z indywidualnymi potrzebami, uwzględniając rodzaj wykonywanej aktywności czy jej intensywność. Niemniej każdy sportowiec powinien przyjmować kompleks witamin z grupy B, witaminę D oraz kwasy tłuszczowe omega-3. Warto wspomagać się również takimi suplementami jak witamina C, L-glutamina, kwas masłowy czy laktoferyna.



SPIS TREŚCI



CROISSANT PROTEINOWY W GRECKIM STYLU

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	BIĄŁKO	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE
477 kcal	23,2 g	58 g	17,4 g

SKŁADNIKI

- 1 croissant masłany (55 g)
- 150 g jogurtu naturalnego Skyr
- 10 g orzechów laskowych
- 85 g figi
- 10 g miodu
- mięta do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

1. Jogurt naturalny wymieszaj z miodem.
2. Croissanta przekrój na pół. Posmaruj obie połówki jogurtem.
3. Połóż na nich plasterki figi, posyp pokruszonymi orzechami i udekoruj miętą.



KARMELIZOWANA WĄTRÓBKA NA PIECZYWIE

WARTOŚĆ
ENERGETYCZNA
520 kcal

BIALKO
23,1 g

WĘGLOWODANY
34,9 g

TŁUSZCZE
32,5 g

SKŁADNIKI

- pół trójkąta wieloziarnistego (45 g)
- 120 g wątróbki drobiowej
- 5 g masła klarowanego
- 5 g oliwy z oliwek
- 5 g syropu klonowego
- 10 g orzechów laskowych
- 60 g jabłka
- 5 g żurawiny
- rozmaryn, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Wątróbkę oczyść i ogrzej do temperatury pokojowej. Przypraw z każdej strony solą i pieprzem.
2. Na patelni rozgrzej masło z oliwą, połóż kawałki wątróbki razem z rozmarynem i smaż po 2 minuty z każdej strony. Wątróbkę zdejmij na talerz.
3. Na tej samej patelni umieść pokrojone w kostkę jabłko, orzechy oraz żurawinę. Poddus kilka minut, aż jabłko będzie miękkie, następnie dodaj miód i całość karmelizuj.
4. Na koniec dodaj wątróbkę, dokładnie wymieszaj wszystkie składniki i razem z sosem przelóż na pieczywo. W razie potrzeby dopraw do smaku solą i pieprzem.



SALATKA Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM I FOCCACIĄ

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	BIĄŁKO	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE
402 kcal	23,7 g	24,2 g	24,1 g

SKŁADNIKI

- 80 g piersi z kurczaka
- 20 g roszonek
- 20 g świeżego szpinaku
- 50 g ogórka
- 5 g kaparów
- 5 g parmezanu
- 5 g masła klarowanego
- 10 g oliwy z oliwek
- 10 g soku z cytryny
- 5 g łagodnej musztardy
- 35 g foccaci z rozmarynem
- sól, pieprz, czosnek, rozmaryn



PRZYGOTOWANIE

1. Pierś z kurczaka przepaw solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej masło klarowane i obsmaż na nim kurczaka razem z gałązką rozmarynu (2-3 minuty z każdej strony). Po tym czasie kurczaka włóż do piekarnika rozgrzanego do 150°C i piecz jeszcze 15 minut.
2. W naczyniu ułóż roszonekę, szpinak, plasterki ogórka, kapary. Na wierzch wyłóż plastry upieczonego mięsa.
3. Całość polej sosem przygotowanym z oliwy, soku z cytryny i musztardy.
4. W razie potrzeby salatkę dopraw do smaku i podaj z kawałkami foccaci.



SPIS TREŚCI

DIETA ROŚLINNA

Dieta roślinna stosunkowo często jest uboga w niektóre witaminy i minerały – zwłaszcza witaminę B12, kwasy omega-3 czy wapń, które występują głównie w produktach odzwierzęcych. Warto więc zadbać o suplementację uzupełniającą. W diecie wegańskiej obowiązkowym suplementem będzie witamina B12. Oprócz tego warto włączyć do niej witaminę D i kwasy omega3.

W diecie osób ograniczających spożywanie ryb i mięsa, warto zadbać o dodatek produktów mlecznych, jajek czy produktów sojowych, które również będą świetnym źródłem białka. W przypadku diety wegańskiej świetnym dodatkiem będą napoje roślinne wzbogacone w wapń i witaminę B12 oraz produkty sojowe. Nie możemy zapominać o dużej ilości warzyw – w tym roślinach strączkowych – i owoców.



TOSTY FRANCUSKIE ZE SŁONECZNIKIEM

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	BIALKO	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE
438 kcal	15,8 g	48,7 g	20,1 g

SKŁADNIKI

- 70 g chleba ze słonecznikiem
- 1 jajko
- 50 g mleka sojowego bez cukru
- 5 g masła klarowanego
- 10 g erytrytolu
- 50 g malin
- 50 g borówek
- 5 g płatków kokosa
- 5 g syropu klonowego
- 5 g granatu
- cynamon, aromat waniliowy

PRZYGOTOWANIE

1. Roztrzep jajko z mlekiem i cynamonem, a następnie dokładnie zamocz w nim kromki chleba i usmaż na maśle na złoty kolor.
2. Tosty podaj z owocami. Całość posyp płatkami kokosa, erytrytolem i polej syropem klonowym.



PANINI Z GRILLOWANYM TOFU I BAKŁAŻANEM

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	BIĄŁKO	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE
523 kcal	20,9 g	54,9 g	25 g

SKŁADNIKI

- 1 panini (80 g)
- 90 g tofu naturalnego
- 50 g bakłażana
- 25 g hummusu naturalnego
- 25 g awokado
- 5 g rozspanki
- 5 g oliwy z oliwek
- 5 g syropu klonowego
- 10 g sosu sojowego
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Tofu i bakłażana pokrój w plastry.
2. Oliwę wymieszaj z sosem sojowym, syropem klonowym i przyprawami. Zamarynuj w nim tofu, a jeśli zostanie – posmaruj sosem również bakłażana. Odstaw na minimum 15 minut, aby smaki się połączyły.
3. Tofu i bakłażana usmaż na złoty kolor.
4. Panini przekrój na pół. Jedną połowę posmaruj hummusem, a drugą awokado. Wylóż plastry tofu, bakłażan i rozspankę. Całość złóż.



KOLOROWE JAJKA ZAPIEKANE W BUŁCE

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	BIALKO	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE
479 kcal	30,7 g	48,6 g	17,6 g



SKŁADNIKI

- 1 bułka żytnia (65 g)
- 10 g czerwonej papryki
- 10 g świeżego szpinaku
- 100 g kalarepy
- 2 jajka
- kielki groszku
- 15 g parmezanu

PRZYGOTOWANIE

1. Bułkę przekrój na pół i wgnieć środek tak, aby zrobić delikatne wgłębienie.
2. Szpinak podduś na patelni z odrobiną wody, bez dodatku tłuszczu – tak, aby liście zwiędły i odparowały wodę. Tak przygotowany szpinak przełóż do wgłębienia w bułce.
3. Wbij po 1 jajku do żaroodpornego naczynia i zapiekaj 5 minut w 180°C. Po tym czasie posyp jajka parmezanem i zapiekaj jeszcze 2-3 minuty, aż białko będzie ścięte.
4. Bułkę posyp kielkami i podaj z plasterkami warzyw.



DIETA NISKI IG

Dieta z niskim indeksem glikemicznym powinna zawierać wszystkie grupy produktów spożywczych, takich jak mięso, ryby, jaja, produkty mleczne, warzywa, ale też zboża czy owoce. Podstawą będzie dbałość o prawidłowe bilansowanie posiłków. Każdy z nich powinien zawierać odpowiednią ilość białka (np. produkty mleczne, mięso, jaja, ryby), tłuszcze (np. awokado, tłuste ryby, oliwa), świeże warzywa oraz pełnoziarniste produkty zbożowe, które charakteryzują się większą ilością błonnika, a tym samym – mniejszym indeksem glikemicznym.

Suplementacja, o jaką warto zadbać przy zdiagnozowanych zaburzeniach gospodarki cukrowej, to między innymi berberyn, NAC czy kurkumina. Oprócz tego, jak zawsze, podstawą będzie wprowadzenie do diety kwasów omega-3 oraz witaminy D.



SPIS TREŚCI



CROISSANT Z TWAROŻKIEM WIOSENNYM

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	BIALKO	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE
452 kcal	38,2 g	35,8 g	17,2 g



SKŁADNIKI

- 1 croissant wieloziarnisty (75 g)
- 125 g twarogu chudego
- 35 g jogurtu naturalnego bez laktozy
- 50 g rzodkiewki
- 50 g zielonego ogórka
- sól, pieprz, szczypiorek
- kielki groszku

PRZYGOTOWANIE

1. Twarożek dokładnie wymieszaj z jogurtem, przyprawami oraz tartym na grubych oczkach tarki ogórkiem.
2. Croissanta przekór na pół. Wyłóż twarożek oraz cienkie plasterki rzodkiewki. Całość udekoruj kielkami.



SPIS TREŚCI

GOFRY Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	BIALKO	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE
514 kcal	24,4 g	44,8 g	26,3 g

SKŁADNIKI

- 2 gofry (70 g)
- 60 g awokado
- 50 g wędzonego łososa w plasterkach
- 1 jajko
- 15 g czerwonej cebuli
- 5 g rukoli
- 5 g kaparów
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Awokado pokrój na cienkie plasterki i wyłóż na gofry. Przypraw solą i pieprzem.
2. Następnie wyłóż plasterki wędzonego łososa, sadzone jajko, cienkie plasterki czerwonej cebuli i rukolę.
3. Całość posyp kaparami.

SPIS TREŚCI



PRECEL A'LA CAPRESE

WARTOŚĆ
ENERGETYCZNA

522 kcal

BIĄŁKO

24,7 g

WĘGLOWODANY

49,7 g

TŁUSZCZE

24,7 g



SKŁADNIKI

- 1 precel (80 g)
- 60 g sera mozzarella light
- 25 g szynki mortadela
- 100 g czerwonego
- pomidora
- 20 g pesto
- 5 g rukoli
- sól, pieprz, bazylią

PRZYGOTOWANIE

1. Precel ostrożnie przekrój na pół i posmaruj pesto.
2. Wyłóż plasterki sera, szynki, pomidora i rukolę.
3. Całość przypraw do smaku solą, pieprzem i suszoną bazylią.



SPIS TREŚCI

DIETA NA

ZDROWE WŁOSY I PAZNOKCIE

Każda kobieta marzy o pięknych włosach oraz mocnych paznokciach. Aby to osiągnąć, niezbędna jest m. in. prawidłowa dieta o silnym działaniu antyzapalnym. Dieta antyzapalna charakteryzuje się dużą zawartością świeżych warzyw, owoców jagodowych, tłustych ryb, orzechów czy awokado – produktów, o silnym profilu antyoksydacyjnym. Wykluczamy z niej przetworzone produkty spożywcze, takie jak słodycze, alkohol czy słone przekąski. Szczególnie ważnym dodatkiem w diecie na zdrowe włosy i paznokcie będą tłuste ryby, owoce jagodowe, awokado oraz wszelkiego rodzaju warzywa.

Taką dietę warto uzupełnić odpowiednimi suplementami, nie tylko takimi, które będą miały silne działanie antyzapalne i antyoksydacyjne. Do takich suplementów zaliczamy witaminę D, kwasy omega-3, olej z wiesiołka czy ogórecznika, magnez, cynk i kurkuminę. Oczywiście, należy pamiętać o tym, aby suplementy dobrać indywidualnie do swoich potrzeb.



SPIS TREŚCI



PUDDING CHLEBOWY Z OWOCAMI

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	BIĄŁKO	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE
475 kcal	20,4 g	55,3 g	18,7 g

SKŁADNIKI

- 1 bułka orkiszowa (85 g)
- 50 g śmietany kremówki
- 50 g mleka sojowego bez cukru
- 1 jajko
- 25 g erytrytolu
- 5 g płatków migdałów
- 50 g jagód
- 50 g malin
- wanilia, cynamon, sól

PRZYGOTOWANIE

1. Jajka utrzyj z erytrytolem i wanilią. Dodaj mleko, szczyptę soli, śmietankę i dokładnie wymieszaj.
2. Bułkę porwij na niewielkie kawałki, dokładnie zamocz w przygotowanej miksturze i ułóż w naczyniu do pieczenia. Całość zalej dodatkowo resztką płynu i odczekaj 5 minut, aż dokładnie wsiąknie.
3. Piecz 40 minut w 180°C.
4. Po tym czasie pudding posyp owocami i płatkami migdałów. Zapiekaj jeszcze 15 minut.



SAŁATKA Z AWOKADO, GRANATEM I KOZIM SEREM

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	BIALKO	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE
487 kcal	11,9 g	26,8 g	21,5 g



SKŁADNIKI

- 20 g sałaty lodowej
- 5 g rukoli
- 50 g awokado
- 35 g granatu
- 50 g rzodkiewki
- 30 g sera koziego
- 10 g oliwy z oliwek
- 20 g soku z cytryny
- 5 g miodu
- 35 g chleba żytniego
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Włóż do naczynia porwaną sałatę i rukolę. Dorzuć plasterki awokado, rzodkiewki oraz rolady sera koziego.
2. Sałatkę polej sosem przygotowanym z oliwy, soku z cytryny, miodu i przypraw oraz posyp nasionami granatu.
3. Podaj z kromką żytniego chleba.



BAJGIEL Z SERKIEM, WĘDZONYM ŁOSOSIEM I JAJKIEM

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	BIĄŁKO	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE
494 kcal	25,8 g	44,8 g	22,9 g



SKŁADNIKI

- 1 bajgiel (80 g)
- 40 g sera naturalnego do smarowania
- 50 g wędzonego łososia w plastrach
- 1 jajko
- 80 g zielonego ogórka
- 5 g kielbków
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

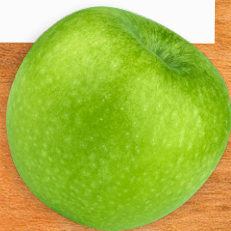
1. Bajgla przekrój na połowę i posmaruj serem śmietankowym.
2. Wyłóż plasterki wędzonego łososia, jajko sadzone oraz plasterki ogórka.
3. Całość przypraw solą, pieprzem i udekoruj kielbkami.





DIETA DO BIURA

Dieta „na wynos” powinna być szybka, kompaktowa, ale i – nie zapominajmy o tym, co najważniejsze – zdrowa. Prawidłowe, zdrowe odżywianie, to podstawa dobrych funkcji myślowych i koncentracji. Jeśli zależy Ci na tym, to zadбай o to, aby w Twojej diecie znalazły się pełnoziarniste produkty zbożowe, produkty tłuszczowe (zwłaszcza awokado, tłuste ryby i oleje), duża ilość świeżych warzyw oraz owoce. Taką dietę warto wzbogacić również o dobrej jakości mięso, jaja czy produkty mleczne. Im bardziej urozmaicona, tym lepiej!



BAJGIEL WE WŁOSKIM STYLU

WARTOŚĆ
ENERGETYCZNA

537 kcal

BIĄŁKO

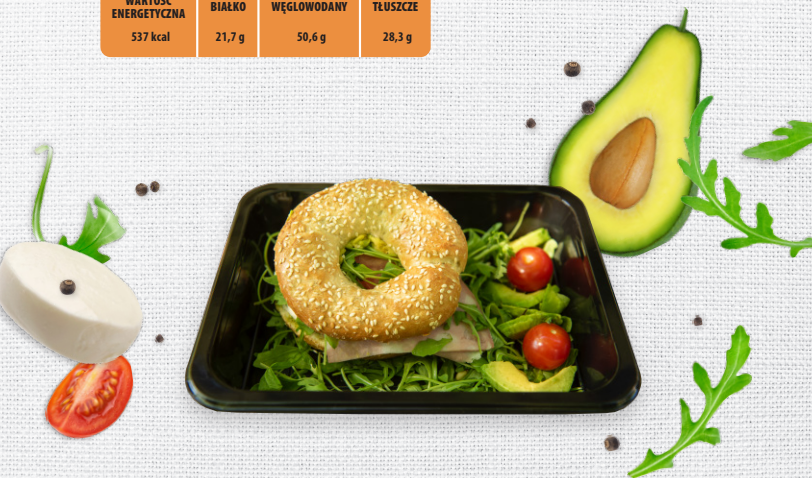
21,7 g

WĘGLOWODANY

50,6 g

TŁUSZCZE

28,3 g



SKŁADNIKI

- 1 bajgiel z sezamem (80 g)
- 45 g awokado
- 40 g szynki mortadela
- 100 g czerwonego pomidora
- 50 g sera mozzarella
- 5 g pesto
- 5 g orzechów piniowych
- 5 g rukoli
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Bajgiel przekrój w połowie. Jedną połówkę posmaruj awokado, a drugą pesto.
2. Połóż plasterki szynki, sera, pomidora oraz rukolę.
3. Całość przypraw solą, pieprzem i posyp prażonymi orzechami piniowymi.



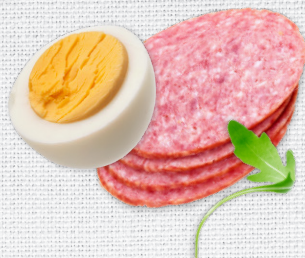
WYPASIONY PALUCH

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	BIALKO	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE
539 kcal	23,7 g	40,2 g	31,5 g



SKŁADNIKI

- pół palucha fit (75 g)
- 35 g pesto
- 45 g salami
- 1 jajko
- 100 g pieczarek
- 15 g suszonych pomidorów w oleju
- 5 g masła klarowanego
- 5 g rukoli
- sól, pieprz



PRZYGOTOWANIE

1. Bułkę przekrój w połowie i posmaruj pesto. W międzyczasie ugotuj jajko na twardo.
2. Na maśle klarowanym podsmaż pokrojone w plasterki pieczarki, przypraw solą i pieprzem.
3. Na przygotowaną bułkę wyłóż plasterki salami, suszone pomidory, podsmażone pieczarki oraz plasterki jajka. Całość przykryj rukolą i złóż bułkę.



CIASTKO WIELOZIARNISTE Z TWAROŻKIEM

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	BIĄŁKO	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE
482 kcal	30,4 g	40,3 g	22,5 g



































SKŁADNIKI

- ciastko wielozziarniste z serkiem, borówkami i musli (80 g)
- 100 g twarogu chudego
- 35 g jogurtu naturalnego bez laktozy
- cynamon, aromat waniliowy

PRZYGOTOWANIE

1. Twarożek wymieszaj z jogurtem, cynamonem, wanilią. Przełóż do miseczki.
2. Podaj z wielozziarnistym ciastkiem półfrancuskim.



	KOD	NAZWA	waga	sztuk w kartonie		
GOFRY BELGIJSKIE	81393	Mini gofr	35 g	110		
	38321	Croissant maślany	55 g	120		
CIASTKA PÓŁFRANCUSKIE	51439	Croissant wielozłaznisty	75 g	60		
	52819	Ciastko wielozłazniste z serkiem, borówkami i musli	98 g	48		
TRADYCYJNE WYROBY WŁOSKIE	28036	Mini focaccia z rozmarynem	100 g	55		
	49061	Panini grillowane przecięte	80 g	54		
BAJGLE I PRECEL ŁUGOWANY	13908	Bajgiel	80 g	40		
	13909	Bajgiel z sezamem	80 g	40		
	40785	Precel	83 g	40		
	51947	Paluch fit	150 g	64		
PIECZYWO ŻYTNIE, WIELOZIARNISTE, ORKISZOWE	50084	Bulka żytnia	65 g	100		
	51929	Bulka orkiszowa	85 g	96		
	82505	Trójkąt wielozłazniste	90 g	80		
	81608	Chleb ze słonecznikiem	500 g	24		
	81515	Chleb żytni	500 g	24		

SPIS TREŚCI



Vandemoortele Europe NV
(spółka akcyjna) Oddział w Polsce
ul. Tokarzewskiego 7-12, 91-842 Łódź



www.vandemoortele.com
TEL +48 (0) 42 616 29 88
vandemoortelepolska@vandemoortele.com