

Strona główna

LEKKO

Jak błyskawicznie zyskać energię zaraz po posiłku? Mamy na to sposób. Catering dietetyczny na lekko zapewnia sprawność ciała i umysłu cały dzień. Przekonaj się! To tylko 40 zł dziennie. Niewiele, jak na cenę dobrego zdrowia, prawda?

FIT

Nie musisz się więcej martwić o dietę. Będziemy ją trzymać za Ciebie! Chcesz stracić na wadze, a zyskać na czasie i zdrowiu? Mieć piękną sylwetkę? Pomożemy Ci. Koniec z wyrzutami sumienia, trudnymi wyborami i jedzeniem byle czego przed biurkiem.

WYGODNIE

Chcesz jeść smacznie i zdrowo, zyskując mnóstwo czasu? Nie musisz robić zakupów ani gotować. Brzmi świetnie? Zaufaj nam, a zapewnisz sobie to wszystko każdego dnia. Od zaraz, prosto pod drzwi.

Opis strony głównej

Lekko, zdrowo i wygodnie. Czy można tak jeść, nie tracąc czasu? Nasz catering dietetyczny udowadnia, że tak. Nie musisz się już martwić o dietę. Będziemy ją trzymać za Ciebie! Catering dietetyczny Na Lekko to najlepsze rozwiązanie, jeżeli pomiędzy pracą, treningiem czy szkołą zostaje Ci niewiele czasu na zdrowe odżywianie. Wybierz dietę 1200, 1500, 2000, 2500 kcal lub detox. Nie musisz robić zakupów, gotować, ani liczyć kalorii. Mówią, że zdrowia nie da się kupić? U nas się da! I to za niewielkie pieniądze.

O nas

Odżywasz się zdrowo, lekko i zyskujesz czas. Niemożliwe? Tak samo jak to, że zdrowia czy czasu nie da się kupić? Catering dietetyczny Na Lekko udowadnia, że się da, a i koszty nie są wysokie. Czym bowiem jest 8 zł za pyszny, zbilansowany posiłek błyskawicznie dostarczający energii? Dostajesz go prosto pod drzwi swojego domu. I nie musisz gotować ani zmywać! Ale przede wszystkim nie musisz już samodzielnie pilnować diety.

Wiesz, ile czasu tygodniowo poświęcasz na zakupy? Ponad jedna trzecia Polaków robi je codziennie lub 4-5 razy w tygodniu. W drodze do sklepu i na zakupach spędzamy średnio 2 godziny. Dłużej, jeżeli robimy je na cały tydzień. Natomiast gotowanie zajmuje nam od 45 minut do 1,5 godziny dziennie. Kupowanie i przyrządzanie jedzenia zajmuje Ci zatem jeden dzień w tygodniu! Dziwisz się zatem, że ciągle brak Ci czasu? Chcesz to zmienić?

Z myślą o Tobie powstało Na Lekko. Catering dietetyczny jest naszą pasją. Stawiamy na zdrowy tryb życia, pyszne posiłki i wyszukane smaki. W konsultacji z wykwalifikowanymi specjalistami stworzymy zindywidualizowane diety odchudzające, oczyszczające, dla sportowców i osób pragnących być fit. U nas nie kupujesz tylko jedzenia. Za niewielką cenę zyskujesz czas i zdrowie. Catering dietetyczny Na Lekko to gwarancja smaku w połączeniu z lekkimi posiłkami dla każdego.

Masz dość jedzenia byle czego byle szybko? Przy biurku w pracy? Tracenia czasu na zakupy i stanie w kuchni? Chcesz wreszcie być fit? Strać na wadze, a zyskaj na czasie. Catering dietetyczny Na Lekko do doskonale rozwiązanie dla osób na diecie, pracujących i aktywnych fizycznie. Zamów dietę złożoną z 3 bądź 5 posiłków lub wypróbuj dietetyczny obiad z dostawą pod dom. W ofercie posiadamy również szeroki wybór dań bez mięsa.

Diety

Standard 1200 kcal

Chcesz zdrowo i szybko schudnąć, ale trzymanie diety Ci nie wychodzi? Koniec z wyrzutami sumienia, bo z nami osiągniesz cel. Schudniemy ekspresowo za Ciebie! Dieta 1200 kcal sprawia, że utrata kilogramów widoczna gołym okiem. Twoim i Twoich znajomych. Dzięki cateringowi dietetycznemu pożegnasz się z nadwagą.

By szybko schudnąć, nie musisz się głodzić. Dieta 1200 kcal oferuje od 3 do 5 posiłków dziennie. Wszystkie są odpowiednio urozmaicone. Nie ma zatem mowy, o jedzeniu w kółko tego samego. Dostarczamy Ci lekkich potraw pobudzających ciało i umysł. Każdy z nich to błyskawiczny zastrzyk energii.

Dietę 1200 kcal zbilansowano w taki sposób, by dostarczała wszystkich niezbędnych składników odżywczych, wspomagających proces odchudzania. Znajdziesz u nas bogatą i zróżnicowaną paletę produktów zwierzęcych i roślinnych. Na Twoim talerzu zagospodzą zdrowe pieczywo, pełnowartościowe mięso, ryby i nabiał, świeże warzywa, pyszne owoce oraz zmysłowe przyprawy.

Boisz się efektu jo-jo? Nie musisz. Zindywidualizowaną dietę 1200 kcal opracowują nasi wykwalifikowani specjaliści. Pod ich okiem nie musisz martwić się o zdrowie i efekty. Osoby, które nas wybrały, schudły w miesiąc nawet 10 kilogramów!

Jesteś alergikiem? Wegetarianinem? Nie możesz jeść wszystkiego? To żaden problem. Każdy posiłek dostosowany będzie do Twoich potrzeb i stanu zdrowia. Masz pytania? Skontaktuj się z nami – rozwiemy każdą wątpliwość.

Standard 1500 kcal

Chcesz utrzymać piękną sylwetkę? Niedawno udało Ci się schudnąć, ale boisz się znów przytyć? Dieta 1500 kcal powstała z myślą o Tobie. Dedykowana jest osobom, które pragną utrzymać prawidłową masę ciała.

Być może nie masz czasu na ruch. Siedząca praca i obowiązki nie pozwalają Ci na aktywność fizyczną? Jeżeli walczysz z tym, by nie przybrać na wadze, dieta 1500 kcal jest skuteczną bronią. Sprawdzi się również w przypadku, gdy niedawno udało Ci się zrzucić zbędne kilogramy, lecz nie chcesz by wróciły.

Dieta 1500 kcal to także korzystny wybór dla osób odchudzających się. Jeżeli chcesz stopniowo tracić na wadze, z pewnością Ci w tym pomoże. Ograniczenie dziennego spożycia kalorii pozwoli Ci schudnąć 1-2 kilogramy w ciągu dwóch tygodni przy siedzącym trybie życia. Jeżeli jesteś osobą aktywną, efekty mogą być bardziej spektakularne.

Nasz oferta to dieta na lekko, zróżnicowana i bogata w pełnowartościowe posiłki. Każdy z nich da Ci energię na cały dzień. Na Twoim talerzu zagospodzą zdrowe ryby i mięso, świeże pieczywo, soczyste owoce i świeże warzywa.

Nie jesz wszystkiego? Jesteś wegetarianinem bądź masz alergię? Nie martw się. Nasz dieta dostosowana jest do potrzeb każdego. Ustal ją z nami indywidualnie. Masz pytania i wątpliwości? Skontaktuj się z nami, by uzyskać wszelkie odpowiedzi.

Standard 2000 kcal

Jesteś osobą dbającą o szczupłą sylwetkę i zdrowie? Dieta 2000 kcal powstała z myślą o Tobie. Zaspokoi Twój dzienny bilans kaloryczny oraz zapotrzebowanie na składniki odżywcze. A osobom otyłym pozwoli trwale schudnąć.

2000 kcal to codzienne zapotrzebowanie kaloryczne większości z nas. Odpowiednio zbilansowana, zaspokajająca je dieta, pozwala cieszyć się zdrowiem. Ułożenie i przestrzeganie jej w dzisiejszym świecie wymaga dużo zaangażowania i wiedzy. Brakuje Ci czasu? Silnej woli? Rozwiążemy Twój problem.

Osoby, które nam zaufały, przekonały się, jak jeść lekko, zdrowo i z oszczędnością czasu. Dołącz do nich i ciesz się zróżnicowaną, odpowiednio zbilansowaną dietą 2000 kcal. Zasmakujesz w świeżych produktach najwyższej jakości. Naszym atutem jest przygotowywanie posiłków na lekko. Każdy z nich dostarczy Ci energii w tempie ekspresowym. Dietę 2000 kcal polecamy nie tylko żyjącym fit, lecz również osobom otyłym, pragnącym zdrowo i skutecznie schudnąć.

Nasza oferta przeznaczona jest dla wszystkich. Nie jesz mięsa, ryb, nabiału? Jesteś na diecie bezglutenowej? Nie ma problemu. Nasi dietetycy dostosują każdy posiłek do Twoich potrzeb. W razie pytań, skontaktuj się z nami.

Standard 2500 kcal

Aktywność fizyczna wzmacnia apetyt. Pochłania też czas. A tego w dzisiejszych czasach jest coraz mniej. Jak jeść, zyskując czas? Przekonasz się po zamówieniu u nas diety 2500 kcal. Skierowana jest do osób aktywnych i dbających o zdrowie.

Pracujesz co najmniej 8 godzin dziennie i ćwiczysz. Gdy dołożysz do tego czas na dojazd do pracy lub siłownię, zakupy i gotowanie, zostaje niewiele doby. A przecież to nie koniec codziennych obowiązków. Tymczasem możesz oszczędzić dużo czasu na zakupach i gotowaniu, a przy tym jeść smacznie i zdrowo.

Dieta 2500 kcal powstała z myślą o osobach aktywnych fizycznie i dbających o odpowiednie odżywianie. Jesteś jedną z nich? Więc pewnie często brakuje Ci czasu na codzienne przygotowywanie zbilansowanych posiłków. Lub też przyrządzanie ich pochłania go zbyt dużo. Szukasz rozwiązania? Proponujemy Ci od 3 do 5 pełnowartościowych posiłków na dobę. Zaspokoją Twoje codzienne zapotrzebowanie energetyczne oraz dostarczą wszelkich niezbędnych składników odżywczych.

Chcesz zbudować masę mięśniową? Pozbyć się tkanki tłuszczowej? Będziemy trzymali dietę za Ciebie. Również bez mięsa! Dołącz do grona osób, które nam zaufały i podnoszą wyniki w sporcie. W razie wątpliwości i pytań zapraszamy do kontaktu.

Dieta Detox

Potrzebne Ci oczyszczenie? Możesz poczuć się lekko już w ciągu kilku dni. Dieta detox skutecznie usuwa z organizmu toksyny, odmładza i dodaje energii.

Jak pozbyć się kilogramów, usunąć z organizmu złośliwość i odświeżyć cerę? Już teraz zdecyduj się na dostarczenie sobie prawdziwej bomby witaminowej. Dieta detox to 5 posiłków dziennie – 2 zwykłych oraz 3 koktajli. Poczuj zapach soczystych owoców i świeżych warzyw. Paleta smaków wzbogaci Twój organizm o zapas witamin i mikroelementów. Dzięki nim skutecznie pozbędziesz się toksyn, usprawnisz pracę układu pokarmowego i poczujesz lżej. Dieta detox to więcej energii, młodsza skóra i samo zdrowie!

Nie wiesz, czy warto spróbować? Detox od czasu do czasu potrzebny jest każdemu z nas. Niezależnie od masy ciała, trybu życia, płci czy wieku. Skuteczne oczyszczanie organizmu wymaga zaangażowania i czasu. Z nami zyskujesz pierwsze, a oszczędzasz drugie. Nie może się nie udać!