



POZNAJ DIETY

 **PURE & FRESH**

**DIET CATERING**







Dieta **Optimum** polecamy osobom z niską aktywnością fizyczną lub dla chcących zrzucić zbędne kilogramy.

## Stały układ dań w skład którego codziennie wchodzi:

7:00

### ŚNIADANIE

na przemian są to dania na bazie jajek oraz twarogów jak i jaglanki, owsianki – np. jajka faszerowane suszonymi pomidorami oraz pieczarkami z chlebem paleo; owsianka truskawkowa z pieca; twarożek na słodko z jagodami

10:00

### DESER / SAŁATKA

makarony razowe z sosami, sałatki, FIT desery np. sałatka z kurczakiem, kozim serem, winogronami, migdałami oraz chlebem paleo; sałatka z pieczonym indykiem, pieczarkami, rukolą i serem feta; ciasteczka owsiane z żurawiną i musem śliwkowym; pudding z nasion chia; placuszki orkiszowe z pieczarkami, papryką i groszkiem

13:00

### OBIAD

głównie na bazie drobiu, rzadziej wołowiny, zaś w piątki serwujemy obiad rybny np. indyk z sosem tzatziki z ziemniakami gotowanymi na parze; gulasz wołowy z kaszą gryczaną; razowe spaghetti z indykiem, sosem Bolognese i pieczarkami; pstrąg z krewetkami; łosoś w cieście filo ze szpinakiem i batatami

16:00

### KOKTAJL

głównie owocowe – np. mus gruszowy z kakao i jagodami goi; jogurt wiśniowy z otrębami; koktajl pomarańczowy z melisą

19:00

### ZUPA

w większości są to zupy krem np. kremowa zupa szczawiowa z mlekiem kokosowym; krem z pomidorów San Marzano; zupa gruszkowa z ricottą



OPTIMUM

### Kaloryczność

1000 kcal  
1300 kcal  
1500 kcal  
1800 kcal  
2000 kcal

### 1 dzień

**49,95 zł**  
**54,95 zł**  
**59,95 zł**  
**64,95 zł**  
**67,45 zł**

### Miesiąc

(20 dni roboczych)

999 zł  
1099 zł  
1199 zł  
1299 zł  
1349 zł







**W diecie Premium** codziennie w jadłospisie dostępne są dania rybne (np. burger z łososia z batatami szpinakiem i brązowym ryżem; łosoś azjatycki z warzywami i makaronem sojowym)

## ZDROWE TŁUSZCZE!



olej kokosowy



olej rzepakowy



oliwa z oliwek

...i wiele  
więcej

Proporcja białka, tłuszczu i węglowodanów jest dostosowana dla osób o zwiększonej aktywności.

Z dostępnego menu polecamy wybór **5 posiłków**, istnieje możliwość wyboru mniejszej ilości posiłków za pomocą dokonywania wyborów z menu na naszej stronie internetowej. (Łączna kaloryczność wybranych posiłków może wahać się +/- 10% od wykupionego pakietu)

Na diecie Premium Klienci mają możliwość powielania ulubionych dań (z wyjątkiem dań rybnych)

Menu obowiązujące na każdy nadchodzący tydzień udostępniamy w każdą środę (w poprzedzającym tygodniu) w naszym systemie internetowym

Na portalu istnieje możliwość zarówno wyboru dań jak i zarządzania swoim kontem – płatnościami, grafiką dostaw. Dzięki indywidualnym wyborom dań istnieje możliwość komponowania diety na podstawie ulubionych posiłków (np. dietetyczne sushi; lasagne z wołowiną; tarta z kozim serem i malinami; pulpety w sosie pomidorowym z ryżem basmati i brokułami opruszonymi parmezanem; jogurt z brzoskwinia i nasionami amarantusa; sałatka z kurczakiem, grana padano i chlebem paleo)



PREMIUM

### Kaloryczność

1300 kcal

1500 kcal

1800 kcal

2000 kcal

### 1 dzień

**69,95 zł**

**72,45 zł**

**77,45 zł**

**79,95 zł**

### Miesiąc

(20 dni roboczych)

1399 zł

1449 zł

1549 zł

1599 zł

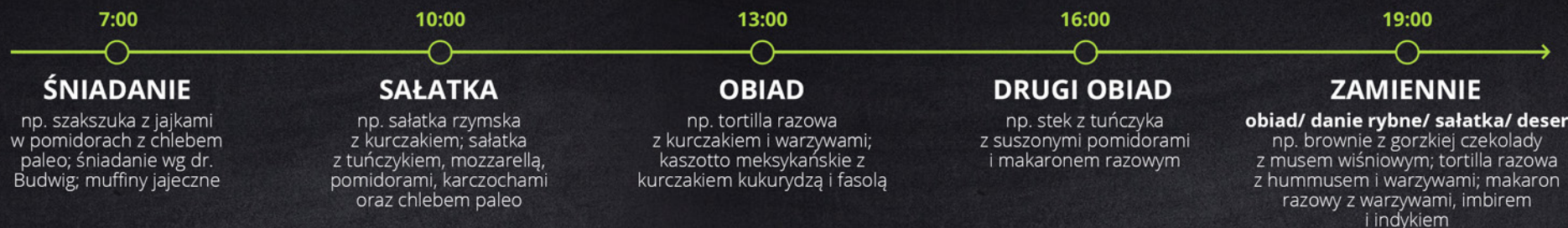




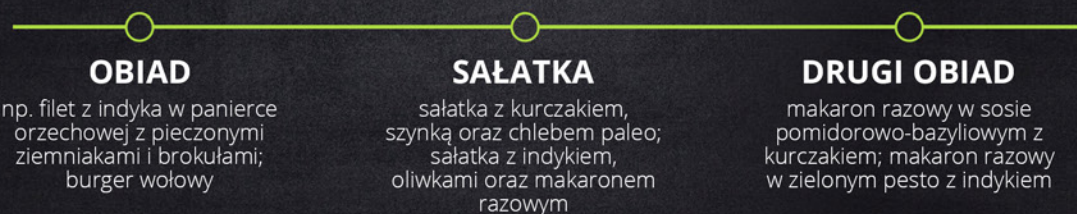
Dedykowana osobom preferującym obniżoną zawartość węglowodanów w diecie, których głównym celem jest redukcja tkanki tłuszczowej i uzyskanie estetycznej, atletycznej sylwetki.

W diecie znajduje się zwiększona ilość produktu białkowego (150g produkty w każdym posiłku) i zrównoważona ilość produktu węglowodanowego (50g produktu w każdym posiłku).

**Dieta 5 posiłkowa**  
dostarcza około  
**2500 kcal**



**Dieta 3 posiłkowa**  
dostarcza około  
**1500 kcal**



## Kaloryczność

1500 kcal  
(dieta 3 posiłkowa)

2500 kcal  
(dieta 5 posiłkowa)

**1 dzień**

**57,45 zł**

**74,95 zł**

**Miesiąc**

(20 dni roboczych)

1149 zł

1499 zł

SPORT+  
SYLWETKA



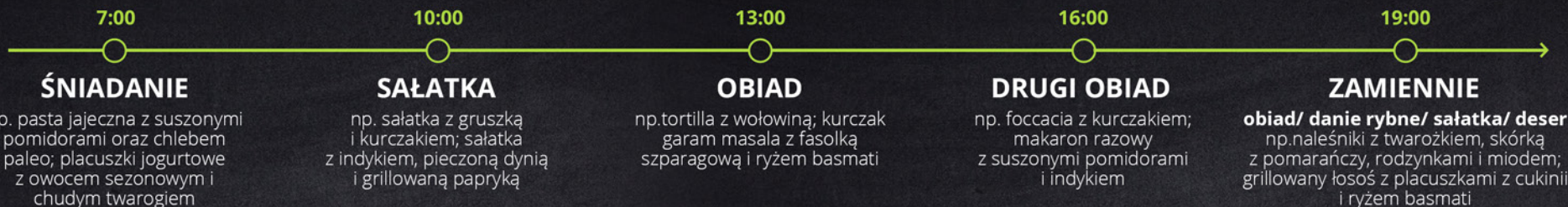




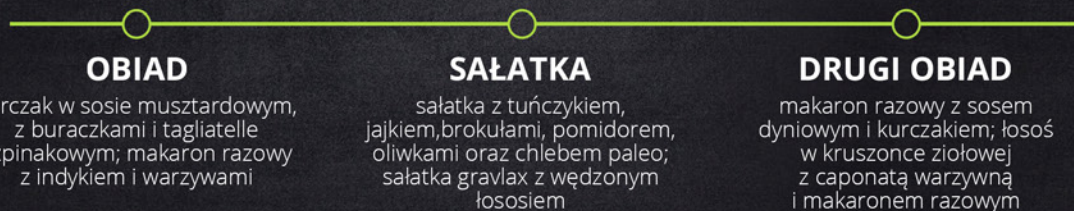
**Dieta S+ Performance** o podwyższonej zawartości węglowodanów. Idealna dla osób trenujących intensywnie, pracujących nad budową masy mięśniowej i tych którzy uprawiają sporty wytrzymałościowe (kolarstwo, bieganie, pływanie).

W diecie znajduje się zwiększona ilość produktu białkowego (150g produkty w każdym posiłku) i zrównoważona ilość produktu węglowodanowego (100g produktu w każdym posiłku).

**Dieta 5 posiłkowa**  
dostarcza około  
**3500 kcal**



**Dieta 3 posiłkowa**  
dostarcza około  
**2000 kcal**



**SPORT+**  
**PERFORMANCE**

## Kaloryczność

2000 kcal  
(dieta 3 posiłkowa)

3500 kcal  
(dieta 5 posiłkowa)

## 1 dzień

**60,45 zł**

**79,95 zł**

## Miesiąc

(20 dni roboczych)

1209 zł

1599 zł







Odpowiednio zbilansowane posiłki dla osób nie spożywających mięsa.

## Stały układ dań w skład którego codziennie wchodzi:

7:00

### ŚNIADANIE

na przemian są to dania na bazie jajek, twarogów, jaglanki, owsianki

10:00

### DESER / SAŁATKA

makarony razowe z sosami, sałatki, desery FIT np. makowiec bezglutenowy; jaglane rafaello; gofry orkiszowe z owocami; sałatka z brązowym ryżem, papryką, kozim serem i pomidorkami cherry; sałatka z tofu, migdałami i suszoną zurawiną

13:00

### OBIAD VEGE

głównie na bazie ciecierzycy, soczewicy, rzadziej soi - w postaci standardowej lub tofu np. Vegamaki z kaszy jęczmiennej; kotleciki sojowe z puree z groszku; lasagne warzywna; zielona musaka

16:00

### KOKTAJL

głównie owocowe - np. koktajl z owoców leśnych; koktajl tropikalny z izolatem serwatki; mus malinowo-jogurtowy

19:00

### ZUPA

w większości są to zupy krem np. krem z dyni i mango z prażonymi pestkami słonecznika; krem z białych warzyw z oliwą truflową; Marokańska Harira



VEGE

### Kaloryczność

1300 kcal

1500 kcal

1800 kcal

2000 kcal

### 1 dzień

59,95 zł

64,95 zł

69,95 zł

74,95 zł

### Miesiąc

(20 dni roboczych)

1199 zł

1299 zł

1399 zł

1499 zł







Proponujemy dietetyczne jedzenie dowożone bezpośrednio do biura, będące zdrową alternatywą dla spożywanych w ramach obiadu fastfoodów. To propozycja dla osób, które żyją intensywnie i nie mają czasu samemu zadbać o zdrowe nawyki żywieniowe.

## Lunch **2** osoby

Stały układ dań  
w skład którego codziennie wchodzi:

### OBIAD MIĘSNY/VEGE

Obiad mięsny głównie na bazie drobiu, rzadziej wołowy, np. gulasz wołowy z kaszą gryczaną; razowe spaghetti z indykiem, sosem Bolognese i pieczarkami; fileciki z kurczaka w sosie Satay z makaronem ryżowym z warzywami; zaś w piątki w tej wersji lunchu serwujemy obiad rybny np. dorsz w stylu niemieckim z ryżem; sushi; łososia w kruszonce zielonej z makaronem lub w wersji wegetariańskiej obiad vege - głównie na bazie ciecierzycy, soczewicy, rzadziej soi - w postaci standardowej lub tofu np. vegamaki z kaszy jęczmiennej; kotleciki sojowe z puree z groszku; zielona musaka.

### KOKTAJL

głównie owocowe - np. koktajl z owoców leśnych; koktajl tropikalny z izolatem serwatki; mus malinowo-jogurtowy

### ZUPA

w większości są to zupy krem np. krem z dyni i mango z prażonymi pestkami słonecznika; krem z białych warzyw z oliwą truflową; Marokańska Harira

lub dla większej ilości osób,  
w skład którego wchodzi powielone danie obiadowe



LUNCH

### Wariant/osoby

- 2 osoby
- 3 dania
- 4 dania
- 5 dań
- 6 dań

### 1 dzień

- 49,80 zł
- 45,00 zł
- 55,00 zł
- 65,00 zł
- 75,00 zł

### Miesiąc (20 dni roboczych)

- 996 zł
- 900 zł
- 1100 zł
- 1300 zł
- 1500 zł







**Dieta LactoseFree** jest skierowana dla osób obciążonych nietolerancją laktozy lub które chcą w swej codziennej diecie wykluczyć spożycie laktozy.

## Stały układ dań w skład którego codziennie wchodzi:

7:00

### ŚNIADANIE

na przemian są to dania na bazie jajek oraz bezlaktozowych twarogów jak i jaglanki, owsianki – np. jajka faszerowane suszonymi pomidorami oraz pieczarkami z chlebem paleo; owsianka truskawkowa z pieca; twarożek na słodko z jagodami

10:00

### SALATKA VEGE / KOKTAJL

sałatka z pieczonych warzyw z tofu; tatar z suszonych pomidorów i grillowanej cukinii. Koktajle, głównie owocowe – np. mus gruszkowy z kakao i jagodami goi; koktajl pomarańczowy z melisą

13:00

### OBIAD

głównie na bazie drobiu, rzadziej wołowiny, zaś w piątki serwujemy obiad rybny np. gulasz wołowy z kaszą gryczaną; razowe spaghetti z indykiem, sosem Bolognese i pieczarkami; fileciki z kurczaka w sosie Satay z makaronem ryżowym z warzywami; dorsz w stylu niemieckim z ryżem

16:00

### SALATKA

**z dodatkiem białkowym**  
np. sałatka z kurczakiem, tofu, winogronami oraz migdałami; łosoś marynowany; sałatka z kurczakiem w stylu azjatyckim; sałatka z jajkami, rzodkiewką, kiełkami słonecznika i płatkami migdałów

19:00

### ZUPA / OBIAD VEGE

W większości są to zupy krem np. kremowa zupa szczawiowa z mlekiem kokosowym; krem z pomidorów San Marzano. obiady wegetariańskie głównie na bazie ciecierzycy, soczewicy, rzadziej soi – w postaci standardowej lub tofu np. vegamaki z kaszy jęczmiennej; kotleciki sojowe z puree z groszku; zielona musaka

LactoseFree

### Kaloryczność

1300 kcal

1500 kcal

1800 kcal

2000 kcal

### 1 dzień

**69,95 zł**

**72,45 zł**

**77,45 zł**

**84,95 zł**

### Miesiąc

(20 dni roboczych)

1399 zł

1449 zł

1549 zł

1699 zł







**Dieta GlutenFree** jest skierowana dla osób obciążonych nietolerancją glutenu lub które chcą w swej codziennej diecie wykluczyć spożycie glutenu.

## Stały układ dań w skład którego codziennie wchodzi:

7:00

### ŚNIADANIE

na przemian są to dania na bazie jajek oraz twarogów, jak i jaglanki, owsianki np. jajka faszerowane suszonymi pomidorami oraz pieczarkami z chlebem bezglutenowym, owsianka bezglutenowa truskawkowa z pieca, twarożek na słodko z jagodami

10:00

### SALATKA VEGE / KOKTAJL

sałatka z pieczonych warzyw z tofu; tatar z suszonych pomidorów i grillowanej cukinii. Koktajle, głównie owocowe – np. mus gruszkowy z kakao i jagodami goi; koktajl pomarańczowy z melisą

13:00

### OBIAD

głównie na bazie drobiu, rzadziej wołowiny, zaś w piątki serwujemy obiad rybny np. gulasz wołowy z kaszą gryczaną; bezglutenowe spaghetti z indykiem, sosem Bolognese i pieczarkami; fileciki z kurczaka w sosie Satay z makaronem ryżowym z warzywami; dorsz w stylu niemieckim z ryżem

16:00

### SALATKA

**z dodatkiem białkowym**  
np. sałatka z kurczakiem, tofu, winogronami oraz migdałami; łosoś marynowany; sałatka z kurczakiem w stylu azjatyckim; sałatka z jajkami, rzodkiewką, kiełkami słonecznika i płatkami migdałów

19:00

### ZUPA / OBIAD VEGE

W większości są to zupy krem np. kremowa zupa szczawiowa z mlekiem kokosowym; krem z pomidorów San Marzano. Obiady wegetariańskie głównie na bazie ciecierzycy, soczewicy, rzadziej soi – w postaci standardowej lub tofu np. vegamaki z kaszy jęczmiennej; kotleciki sojowe z puree z groszku; zielona musaka

GlutenFree

### Kaloryczność

1300 kcal

1500 kcal

1800 kcal

2000 kcal

### 1 dzień

69,95 zł

72,45 zł

77,45 zł

84,95 zł

### Miesiąc

(20 dni roboczych)

1399 zł

1449 zł

1549 zł

1699 zł



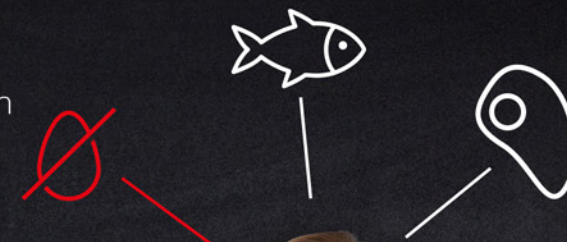




**Dieta Indywidualna** jest dedykowana dla Klientów, którzy wymagają specjalnej opieki żywieniowej.

### Korzystają z niej osoby:

- ✓ Które ze względu na swój stan zdrowia muszą unikać w swoim jadłospisie poszczególnych produktów (jesteśmy w stanie wykluczyć wszystkie niepożądane produkty)
- ✓ Które przestrzegają restrykcyjnych wytycznych od swoich trenerów, dietetyków (np. wyczynowi sportowcy, aktorzy przygotowujący się do roli)
- ✓ Których dieta jest bardzo wysoko kaloryczna, której nie oferujemy w standardowych pakietach (np. osoby uprawiające triathlon)



SKORZYSTAJ  
ZE WSPARCIA

profesjonalnego  
dietetyka!

Możliwość wizyty u profesjonalnego dietetyka, w której skład wchodzi: pełny wywiad żywieniowy oraz badanie składu ciała. Na podstawie, których będziemy w stanie przygotować dietę idealnie dopasowaną do Państwa indywidualnych potrzeb.



INDYWIDUALNA

**Kaloryczność**

Ustalana  
indywidualnie

**1 dzień**

**99,95 zł**

**Miesiąc**

(20 dni roboczych)

**1999 zł**







**PURE & FRESH**

DIET CATERING

**INTERNATIONAL FOOD SERVICE S.A.  
P&F SPÓŁKA KOMANDYTOWA**

**Siedziba**

Al. Zwycięstwa 241/13  
81-521 Gdynia, Nowe Orłowo  
TRITUM Business Park

**Biuro**

Rondo ONZ 1, 12 piętro  
00-124 Warszawa

**Zamów dietę**

+48 727 555 888

[kontakt@pureandfresh.pl](mailto:kontakt@pureandfresh.pl)

[www.pureandfresh.pl](http://www.pureandfresh.pl)



Znajdź nas

