

SABATINI

RESTAURACJA & CATERING

OD 1994

DIETA WG DR. HORÁKA

filozofia smaku



Rewelacyjna dieta według dr. Horáka

ODKWASZANIE, OCZYSZCZANIE,
ODŻYWIANIE, ODCHUDZANIE

Sprawdzona i bezpieczna dieta stworzona przez doktora medycyny - Otto Horáka, która w swojej prostocie zakłada trwałe przywrócenie równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Opierając się na naszych własnych doświadczeniach, naszych przyjaciół, lekarzy, jak i świadectw tysięcy ludzi, którzy skorzystali z tej zdrowej diety z pełną odpowiedzialnością możemy wyszczególnić jej korzyści: prawidłowy przebieg procesów metabolicznych, zdrowe i skuteczne odchudzanie, odzyskanie energii do życia, powrót do dobrego samopoczucia.

Nasza specjalistka ds. dietetyki opracowała pyszne menu z podziałem na 3-tygodniową kurację: tydzień A; tydzień B; tydzień C. Realizujemy pakiety na minimum tydzień z codziennym dowozem 4 posiłki dziennie (śniadanie, zupa, danie główne, kolacja).

Dieta zawiera różnorodne, wielowarzywne zupy krem, kasze, pełnoziarniste makarony i ryż, duszone warzywa, rośliny strączkowe, wysokiej jakości oleje tłoczone na zimno, żytni chleb pełnoziarnisty na zakwasie wypiekany w naszej restauracji, owoce, nasiona i pestki, niewielkie ilości chudego mięsa, ryb i nabiału.



Nasze skomponowane menu zawiera tajemnicę filozofii smaku á la Sabatini. Wszystkie dania zawierają unikatową kompozycję przypraw, co powoduje, że jesz ze smakiem. Nie czujesz, że jesteś na diecie!

Dieta ma na celu wyeliminowanie z posiłków produktów o wysokim indeksie glikemicznym: ziemniaków, wyrobów z pszenicy, białego ryżu, tłustego mięsa, cukru w każdej postaci, olejów rafinowanych i margaryn.

Korzyści wynikające z diety według dr. Horáka:

- zharmonizowanie działania organizmu
- równowaga zasadowa – odkwaszenie organizmu
- utrata masy ciała – spalanie tkanki tłuszczowej
- poprawa stanu zdrowia i nastroju
- ustabilizowanie ciśnienia tętniczego krwi
- ustabilizowanie wydzielania insuliny
- ustabilizowanie poziomu glukozy we krwi
- obniżenie poziomu cholesterolu
- odbudowa masy mięśniowej
- poprawa wyglądu skóry, włosów i paznokci
- zwiększenie sprawności psychofizycznej
- uregulowanie pracy układu trawiennego
- zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób nowotworowych
- polepszenie stanu stawów





Dieta dr.Horáka

PONIEDZIAŁEK

Posiłek	Nazwa dania
Śniadanie	Salátka z łososia i grejpfruta
Zupa	Krem z pomidorów
Danie główne	Salátka z pieczoną dynią i kaszą pęczak
Kolacja	Naleśnik gryczany ze szpinakiem i pieczarkami

WTOREK

Posiłek	Nazwa dania
Śniadanie	Pasta z ciecierzycy i szpinaku na pieczywie pełnoziarnistym
Zupa	Barszcz ukraiński
Danie główne	Czarna soczewica z pomidorami i brokułami w migdałach
Kolacja	Salátka z gruszką i pomidorem
Deser	Kokosowy deser z tapioki z musem malinowo-bananowym

ŚRODA

Posiłek	Nazwa dania
Śniadanie	Owsianka czekoladowa fit
Zupa	Kapuśniak fit z indykiem
Danie główne	Indyjski gulasz z batatów
Kolacja	Salátka z komosy ryżowej z pomarańczą i granatem

CZWARTEK

Posiłek	Nazwa dania
Śniadanie	Orkiszówka z gruszką, bananem, żurawiną i nasionami chia
Zupa	Pomarańczowo-czerwona zupa z soczewicy
Danie główne	Polędwiczka z dorsza na parze ze szpinakiem i makaronem gryczanym
Kolacja	Salátka z rukoli i świeżego buraka

Przykładowe menu

[kcal]	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcz [g]
244	12,6	29,9	8,7
200	8,3	15,6	9,3
365	12	52,4	14,5
228	5,7	19,5	13,5

[kcal]	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcz [g]
302	11,8	38,6	9,4
182	6,3	21,2	6,3
463	19,6	36,2	26,6
168	2,7	18,4	9
168	2,3	15,9	10,6

[kcal]	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcz [g]
300	13,4	44,2	6
222	24,7	12,2	6,8
497	14,5	46,9	16
230	4	28,9	11,4

[kcal]	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcz [g]
236	9,1	39,2	3,6
200	8,4	25,2	7,1
327	30,4	38,4	8,2
220	3,5	16,6	14,8

Dieta dr.Horáka

PIĄTEK

Posiłek	Nazwa dania
Śniadanie	Jaglanka z owocami i bakaliami
Zupa	Krem z pietruszki i selera
Danie główne	Mix warzyw z krewetkami
Kolacja	Sałatka z ciecierzycą
Deser	Smoothie ze szpinaku z ananase

SOBOTA

Posiłek	Nazwa dania
Śniadanie	Sałatka wegańska z brokułami
Zupa	Krem z cukinii, pora i szpinaku
Danie główne	Gołąbki z kapusty włoskiej z dzikim ryżem, kaszą gryczaną i salsą pomidorowo-paprykową
Kolacja	Sałatka "ryż z kalafiora"

NIEDZIELA

Posiłek	Nazwa dania
Śniadanie	Omlot ze szpinakiem
Zupa	Krupnik wegetariański
Danie główne	Czarne tagliatelle z klopsikami z ciecioriki w sosie pomidorowym
Kolacja	Sałatka z selera i pomarańczy

ZALECENIA

- Nie podjadamy.
- Pijemy co najmniej 1,5-2l wody z cytryną w ciągu dnia.
- Do godz. 17 pijemy dołączoną do zestawu herbatkę ziołową odkwaszającą 1-1,5l.
- W dniach, w których w zestawie dziennym znajduje się deser, zalecamy jego spożycie w niewielkim odstępie czasowym przed lub po supie.
- Sugerujemy umiarkowaną aktywność fizyczną co najmniej 2 x w tygodniu (np. 30-min spacer)
- Napoje niewskazane: kawa, czarna herbata, słodzone soki, piwo

Przykładowe menu

[kcal]	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcz [g]
360	12	67,8	4,3
177	3,8	12,2	12,1
285	26	16,9	11,8
181	7,1	17,1	9,6
52	1	10,5	0,2

[kcal]	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcz [g]
225	7	26,9	10,1
175	3,7	10,6	12,7
461	17	74,7	11,9
165	8	18,4	7

[kcal]	Białko [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcz [g]
245	16,2	2,9	18,8
199	4,4	26,9	8,2
446	17,5	63,7	10,7
170	4,3	25	3,9

SABATINI

RESTAURACJA & CATERING

OD 1994

filozofia smaku

OD BLISKO 30 LAT DOSTARCZAMY WYKWINTNY CATERING
NA WSZELKIEGO RODZAJU WYDARZENIA BIZNESOWE,
JAK I DOMOWE UROCZYSTOŚCI I PRZYJĘCIA.

Jesteśmy jedną z najdłużej działających restauracji na Podkarpaciu.

Nasze doświadczenie zawodowe to ponad 30 lat sukcesów
na cateringowym rynku premium.

Sumując naszą pasję i dopracowane technologie,
stworzyliśmy autorską filozofię smaku à la Sabatini.

SABATINI

RESTAURACJA & CATERING

OD 1994

www.sabatini.pl

Al. Piłsudskiego 17

35 - 074 Rzeszów

tel. 17 862 50 67

kom. +48 606 737 656

e-mail: restauracja@sabatini.pl

Czynne 7 dni w tygodniu od 10 do 20 lub do ostatniego gościa



[restauracja_sabatini](#)



[restauracja sabatini](#)