

Dieta warzywno-owocowa – catering Zielono Mi TEST

Od jakiegoś czasu staram się wprowadzać **zdrowe nawyki żywieniowe** w swoim życiu. Zaczęłam dla niektórych od małych celów, ale dla mnie to było duże wyzwanie – mowa o jedzeniu śniadania w rozsądnej porze i o nie pomijaniu go. Jak to się udało to potem przyszła pora na kilka posiłków w ciągu dnia, co kilka godzin, tak jak zostało mi zalecane od lekarza. Potem starałam się ograniczyć smażenie i przyszło lato, które rozbiło mnie z pewnych przyzwyczajzeń, co odbiło się oczywiście na moim zdrowiu. Nie będę ukrywać, że stres też nie pomaga – pamiętajcie aby znaleźć „coś” co pomaga Wam odetchnąć!

I wtedy pomyślałam, że urlop rozpocznę od przetestowania diety dr Dąbrowskiej razem z ZielonoMiCatering.pl, który działa na terenie Trójmiasta i specjalizuje się wyłącznie w tej diecie. Już na wstępie powiem Wam, że zdecydowałam się tylko na weekendowy program – 3 dniowe oczyszczanie, z różnych względów, w tym zdrowotnych nie mogę podjąć się dłuższego testowania. Program 3-dniowy to jednak świetna opcja aby zobaczyć jak wyglądają dania, jak funkcjonuje catering oraz przekonać się czy ta dieta jest dla nas. Catering jednak oferuje tygodniowy program oraz od 2 do 6 tygodni.



Czym jest dieta dr Dąbrowskiej, o której

ostatnio tyle szumu? Pozwolę sobie zacytować:

„Dieta warzywno-owocowa jest jedną z najskuteczniejszych form oczyszczania organizmu. Oparta jest w dużej mierze na surowych warzywach i owocach. Dzięki temu zawiera bogactwo naturalnych przeciwutleniaczy, hormonów roślinnych, enzymów, witamin i minerałów. Dostarcza dużo błonnika, wspomaga procesy naprawcze w organizmie, korzystnie alkalizuje i odtruwa, a poprzez wzmacnianie własnych samoleczących mechanizmów, działa uzdrawiająco. Efektem stosowania tej diety jest także utrata wagi ciała i odmłodzenie organizmu.

Dieta warzywno-owocowa jest formą postu od pokarmów nadmiernie obciążających organizm: wysokokalorycznych, wysokobiałkowych i wysoko przetworzonych, zawierających konserwanty, ulepszacze i barwniki, których spożywanie w nadmiernych ilościach prowadzi z czasem do gromadzenia się w tkankach licznych złogów i obciążających organizm produktów przemiany materii. Zmusza organizm do odżywiania endogennego (wewnętrznego), czyli do zużywania nadmiernych zapasów. Ponieważ zostaje zachowana kolejność oczyszczania organizmu najpierw wydalamy nadmiar wody, potem zużyte zostają złogi, nadmiary (tkanka tłuszczowa), komórki zestarzałe i zwyrodniałe.

Dieta warzywno-owocowa składa się wyłącznie z roślin nisko skrobiowych i nisko cukrowych i dostarcza ok. 400-600 kcal/dzień. Ilość tłuszczu jest 20 krotnie mniejsza, dlatego dla organizmu to rodzaj głodówki zdrowotnej, w trakcie której cały metabolizm przestawia się na tory spalania, oczyszczania i regeneracji.

Kiedy na [Instagramie \(klik\)](#) pokazywałam Wam posiłki to kilka z Was pisało do mnie, że ten post zmienił Wasze życie, pozbyłyście się chorób albo macie mniejsze dolegliwości. Myślę, że każdy powinien wyrobić sobie zdanie o tym poście próbując go. Wiadomo po 3 dniach nie mogę mówić o efektach zdrowotnych, ale mogę Wam pokazać i napisać czy dania mi

smakowały i czy catering Zielono Mi daje rade :).



Catering Zielono Mi – jak to działa?

Catering z posiłkami na cały dzień przywożony jest **pod nasze drzwi**, co jest mega wygodną opcją, bo nie ruszamy się z domu, a śniadanie już czeka na nas w lodówce. Nie musimy też kombinować z kupowaniem składników i gotowaniem – zyskujemy więcej czasu dla siebie. W diecie mamy same warzywa i owoce, więc nie wystarczy pójść do marketu, dobre warzywa najlepiej kupić na bazarze lub w warzywniaku. Zielono Mi współpracuje z ekologicznym gospodarstwem z Żuław. Minusem dla mnie są dostawy nocne – u nas przedział czasowy był od godz.3 do 7 rano, o ile macie ogródek to nie ma problemu, bo kurier pewnie zostawi wam jedzenie za furtką, gorzej jest w bloku i ta pobudka w środku nocy nie była fajna. Byłoby idealnie gdyby dostawy odbywały się wieczorem.



Dzienny jadłospis składa się z **3 posiłków i 2 przekąsek, które umieszczone są w hermetycznie zamkniętych pojemnikach**, dzięki czemu możemy dania zabrać gdzieś ze sobą.





Jak wyglądało jedzenie i co składało się na posiłki możecie zobaczyć na zdjęciach i filmie, a czy mi smakowało? Ciężko było się przestawić na początku, bałam się zakwasu z buraków, a okazało się, że z przyjemnością go wypijam, bez problemu wcinałam surówki czy zupy, choć brakowało mi w nich soli, ale organizm potrafi się przyzwyczaić do wszystkiego. Choć wydawało mi się, że jedzenia będzie mało to posiłki były obfite np. śniadanie składało się z zakwasu i surówek, obiad z zupy i sporej porcji warzyw w kolejnym pojemniku, więc nawet ciężko mi było na raz wszystko zjeść.





Wybierając [Catering Zielono Mi](#) powinniście brać pod uwagę, że ekipa od 10 lat sama stosuje ten post i propaguje go dalej tworząc dla Was gotowe posiłki. Do Waszej dyspozycji jest też odpłatna konsultacja dietetyka, który przez kilkanaście lat współpracował z dr Dąbrowską.