**Catering dietetyczny – także na Wigilię**

**Łatwo zauważalnym trendem ostatnich lat jest systematycznie rosnąca świadomość roli zdrowego odżywania. Zgodnie z maksymą „Jesteś tym, co jesz”, coraz więcej osób zwraca baczną uwagę na to, co znajduje się na ich talerzach. To też wyjaśnia wzrost zainteresowania cateringami dietetycznymi. Co ciekawe, w tym roku w ofercie firm oferujących tego typu usługi można również znaleźć specjalne menu na... Wigilię.**

Nowy trend wpisuje się przy tym w jeszcze inne zjawisko. Coraz chętniej rezygnujemy z samodzielnego przygotowywania świątecznych potraw, zamawiając je w firmie cateringowej. Dotyczy to zarówno dań wigilijnych jak i potraw serwowanych na stole podczas kolejnych dwóch dni.

Wiele osób na co dzień zwracających dużą uwagę na swój jadłospis – czy to ze względów zdrowotnych, czy też ze zwykłej chęci poprawy własnego wyglądu – w okresie świąt miało swoistą dyspensę przestając rygorystycznie kontrolować ilość kalorii.

Wszystko wskazuje jednak na to, że podczas tegorocznego Bożego Narodzenia padnie „ostatni bastion” takiego folgowania. Szybko rosnącą popularnością zaczyna się bowiem cieszyć… catering dietetyczny na Wigilię łączący zatem gotowe, świąteczne dania przywiezione do domu z ich dietetycznym charakterem.

*- Moda na zdrowe odżywianie bez wątpienia przebojem wdarła się do naszych domów. Co nas oczywiście niezmiernie cieszy, Polacy są coraz bardziej świadomi, że zdrowie i długowieczność zaczynają się od tego, co mamy na talerzu a następnie trafia do naszego żołądka– mówi Łukasz Sot z Cateromarket.pl, pierwszej w Polsce porównywarki cateringów dietetycznych.*

Warto zauważyć, że dotyczy to również świątecznego menu: - Rzeczywiście, w ostatnim czasie obserwujemy wzrost zapytań o dietetyczny catering wigilijny. Jak więc łatwo wywnioskować, osób, które mają dość poświątecznych kilogramów i związanych z nimi wyrzutów sumienia, jest wśród nas coraz więcej – dodaje przedstawiciel Cateromarket.

W rzeczywistości taki stan rzeczy nie powinien jednak nikogo dziwić. Potrawy, którymi tradycyjnie zajadamy się w tym czasie, choć bez wątpienia smaczne, to w większości przypadków stanowią swoiste bomby kaloryczne. A 12 domowych dań i ciasta przygotowane przy użyciu kilogramów cukru, nijak się mają do zdrowego odżywiania.

Świąteczna oferta firm cateringowych ma zatem za zadanie połączenie tradycji ze zdrowiem. Najłatwiej tego dokonać, miksując nowoczesne propozycje kulinarne ze znanymi nam od lat potrawami, serwowanymi w nieco „odchudzonej” formie.

*- Przykładem takiego mariażu może być ryba „po grecku” w wersji fit, gdzie zamiast ciężkich, panierowanych filetów podamy swoim gościom rybę pieczoną z warzywami. Z kolei tradycyjnego śledzia w śmietanie lub oleju możemy łatwo zastąpić… równie smacznym, a jednocześnie nieporównywalnie mniej kalorycznym śledziem w sosie salsa – podpowiada Remigiusz Filarski, dietetyk z Centrum Dietetyki Stosowanej.*

Równie korzystna okazuje się zamiana klasycznego, smażonego na patelni karpia na dietetycznego karpia w galarecie oraz sernika z kruszonką na sernik z dodatkiem malin, miodu i budyniu.

Jak wyliczyli eksperci, modyfikacja w obrębie zaledwie tych czterech potraw wystarczy, aby dostarczyć swojemu organizmowi aż o 1006 kcal i 102g tłuszczu mniej!

Ale to nie wszystko. W ofercie firm oferujących catering na Wigilię możemy również znaleźć inne, ciekawe fit propozycje. Wśród nich warto zwrócić uwagę chociażby na pieczonego pstrąga podawanego z warzywami, różnorodne sałatki śledziowe czy pełnoziarniste pierogi.

*- Jak zatem widzimy, połączenie tradycji z „chudą” nowoczesnością może być łatwe i przyjemne. Punktem wyjścia jest zatem nasza decyzja – wszak to tylko od nas zależy, jak wyglądać będzie nasze menu na tegoroczne Święta – dodaje na koniec Łukasz Sot z Cateromarket.pl.*