**Święta w wersji fit, czyli jak odchudzić wigilijną rybę?**

**Wigilia i święta Bożego Narodzenia to czas spędzony w gronie najbliższych. Jednak zwykle kończy się to na ucztowaniu przy suto zastawionym stole, który jest efektem wcześniejszego szaleństwa zakupowego i wielogodzinnego gotowania. A może tym razem zrezygnować z tych niezdrowych przyzwyczajeń i zapoznać się z ofertą cateringów dietetycznych. Co ciekawe, wiele firm świadczących takie właśnie usługi, poleca specjalne, świąteczne menu.**

Druga połowa grudnia to według statystyk czas, kiedy konsumenci kupują najwięcej produktów żywnościowych. Tak więc już w tym czasie zaczyna się nadmierne jedzenie, żeby nie powiedzieć... obżarstwo. Wiadomo, że odpowiednio wcześnie boczki muszą być uwędzone, kiełbasy przygotowane, karkówki zapeklowane, ryby sprawione i przygotowane do smażenia na głębokim tłuszczu, nie wspominając o tortach z kremem czy biszkoptach z budyniem. Tak wyglądają święta w niejednym polskim domu. Rezygnując z tych wszystkich czynności i decydując się na świąteczny catering dietetyczny, zyskujemy czas dla siebie i swoich bliskich.

**Dyspensa na święta? Niekoniecznie**

Pocieszający jest fakt, że coraz więcej osób przywiązuje wagę do zdrowego stylu życia i odżywiania. Jednak w okresie świąt dają sobie dyspensę, przestając kontrolować swój jadłospis. Nie jest to ani rozsądne, ani też nie wpływa korzystnie na zdrowie i samopoczucie. Świadczy o tym fakt, że szpitalne odziały ratunkowe już w pierwszy dzień świąt przeżywają swoiste oblężenie pacjentów z dolegliwościami żołądkowymi. Może już w tym momencie warto zaplanować nadchodzące święta nieco inaczej, a może wręcz nietypowo?

*- W ostatnim czasie ogromną popularnością zaczęły się cieszyć rozwiązania w postaci cateringów dietetycznych, które są połączeniem tradycyjnych, wigilijnych i świątecznych potraw z ich dietetycznym charakterem. Już od kilku lat w tym szczególnym okresie wpływa do nas mnóstwo zapytań o świąteczną ofertę. Wydawać by się mogło, że takim rozwiązaniem interesować się będą osoby samotne, młode małżeństwa czy zapracowane w korporacjach kobiety. Tymczasem gros zapytań mamy od doświadczonych, domowych gospodyń, które chcą zrezygnować z godzin spędzonych w supermarketach, kolejnych w kuchni na rzecz zdrowych i rodzinnych świąt - mówi Łukasz Sot z Cateromarket.pl, pierwszej w Polsce wyszukiwarki cateringów dietetycznych.*

**Pysznie = zdrowo**

Dietetyczne posiłki nie mają smaku, a ich spożywanie nie jest żądną przyjemnością. To, pokutujące głównie wśród panów, przekonanie nie ma nic wspólnego z rzeczywistością.

*- Przecież król polskiej Wigilii czyli karp nie musi smażony na głębokim oleju. Można to zrobić bez tłuszczu, albo po prostu upiec. Barszcz czerwony zazwyczaj jest doprawiany cukrem, który można zamienić na miód, a rybę po grecku zamiast smażyć można ugotować – dodaje Łukasz Sot.*

Świąteczna oferta firm cateringowych to remedium łączące wygodę i oszczędność czasu. A jako „efekt uboczny” mamy gwarancję utrzymania przedświątecznej formy.

*- 12 domowych dań i ciasta przygotowane przy użyciu mąki pszennej i kilogramów cukru, nijak się mają do zdrowego odżywiania. Wyliczyliśmy, że modyfikacja zaledwie czterech wigilijnych potraw pozwala dostarczyć organizmowi aż 1000 kcal mniej. To aż 2,5 godziny szybkiego spaceru - dodaje na koniec ekspert Cateromarket.*