

LightBox

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » LightBox

Chcesz zrzucić kilka kilogramów lub po prostu zdrowo się odżywiać? Możesz to zrobić samodzielnie, przygotowując posiłki zgodnie z podstawowymi zasadami żywienia albo skorzystać z LightBox.



Misją firmy LightBox jest wspieranie zdrowego, nowoczesnego stylu życia poprzez dostarczanie smacznych, urozmaiconych, świeżych posiłków pod wskazany adres. Specjaliści firmy lightBox starannie liczą kalorie, optymalnie komponują mikro- i makroskładniki, pomagają oszczędzić czas i pieniądze.

[Kliknij i dowiedz się, jakie po jakie zdrowe przekąski powinnas sięgnąć między posiłkami!](#)

Opracowując swoje zestawy zespół poszukuje oryginalnych, ciekawych receptur potraw, które mogłyby być stosowane nie tylko w odchudzaniu, ale również w profilaktyce chorób dietozależnych, a przede wszystkim chorób naczyniowo-sercowych, w tym miażdżycy i nadciśnienia, dyslipidemii, cukrzycy typu 2, osteoporozy, zespołu bezdechu nocnego, kamicy pęcherzyka żółciowego, choroby refleksowej przełyku i chorób nowotworowych.



Cena za pakiet 7-dniowy diety 2000 kcal: 392 zł

Teren dostawy: Warszawa, Trójmiasto, Ciechanów, Mława, Płońsk

Przykładowe menu

1. Śniadanie - musli z jogurtem naturalnym wzbogacanym w wapń, ciemne pieczywo z pomidorami koktajlowymi i żółtym serem

[Kliknij i poznaj regulujące działanie błonnika!](#)

2. II śniadanie - chłodnik z buraków

3. Obiad - udka kurczaka z morelami i zielonym groszkiem, ryż biały i dziki ,

4. Podwieczorek - kisiel wiśniowy z owocami

5. Kolacja - sałatka surimi z awokado, miks sałat, pieczywo ciemne

Opinia o diecie

Zdecydowałam się na przetestowanie tej [diety](#) z kilku względów. Przede wszystkim zależało mi na tym, aby moja codzienna dieta miała wartość kaloryczną, która jest dla mnie optymalna, a **posiłki** zawierały właściwe proporcje białka, węglowodanów i tłuszczów. Co więcej, nie zawsze mam czas na przygotowanie posiłków w domu, czego wynikiem jest spożywanie niesmacznych lub niezdrowych potraw i podjadanie między posiłkami.

Przed rozpoczęciem testowania diety Lightbox odbyłam konsultację z **dietetyk** Małgorzatą Chylewską, która zapytała mnie o kilka bardzo istotnych szczegółów: jaka jest moja waga, ile mam wzrostu, na co chorowałam lub choruję, co lubię jeść, a czego nie, na jakie produkty jestem uczulona, jaki tryb życia prowadzę. Wkrótce potem otrzymałam najbardziej optymalny czyli zgodny z moim zapotrzebowaniem, poziom energetyczny diety - 2000 kcal.

[Kliknij i przekonaj się, ile tak naprawdę kalorii ma alkohol!](#)

Posiłki były dostarczane codziennie do pracy, natomiast w piątek od razu 3 opakowania na weekend. Ogromnym plusem była możliwość zamówienia diety do domu, oczywiście z wcześniejszym powiadomieniem.

Korzystając z **diety** musiałam pamiętać o kilku ważnych zasadach. Posiłki spożywałam w odstępach co 3 godziny, piłam około 1,5-2 l niesłodzonych płynów dziennie (wodę, herbatę zieloną, kawę z chudym mlekiem). Największy problem stanowiło wystrzeganie się **przekąsek** oraz innych "przerywników" pomiędzy posiłkami. Muszę się przyznać bez bicia, że zdarzyło mi się zjeść kawałek czekolady lub batonik:)

Śniadanie od razu po przyjściu do pracy czyli w okolicach godziny 9. Składało się ono z jogurtu naturalnego i muesli. Do tego warzywa, kromka chleba, ser, wędlina albo pasta z tuńczyka. Codziennie było podobne. **Muesli** było stałym elementem śniadania, ale za to bardzo pysznym więc nie uważałam go za monotonne.

O godzinie 12 drugie śniadanie - zazwyczaj zupa lub chłodnik. Dostępnym smaczne. Obiady zawsze o 15. Zazwyczaj składały się z ryżu dzikiego lub kaszy jaglanej, kaszy gryczanej, mięsa albo ryb. Porcje były dla mnie za duże. Nie byłam w stanie zjeść wszystkiego. Na **podwieczorek** czekał na mnie budyń, kisiel lub galaretka z owocami - pychota!

Kolacje zjadałam w domu. Najczęściej był to miks sałat i pieczywo.

Na szczęście kolejność spożywania posiłków można było zmieniać dopasowując ich rodzaj do własnych preferencji i wygody, wobec czego czasem z tego korzystałam zamieniając podwieczorek z drugim śniadaniem.

Posiłki były smaczne i sycące. Nie byłam głodna. Jednak w diecie brakowało mi odrobiny "słodkości" i owoców. Niezbyt często pojawiały się owoce w czystej postaci. Owszem były owoce w kisielu lub w galaretkach. Za to posiłki zawierały mnóstwo warzyw, bardzo smakowały mi miksy sałat z pysznymi sosami.

Obiady były rzeczywiście dietetyczne, ale zdrowe. Jednak po tygodniu spożywania zdrowych posiłków składających się w głównej mierze z kaszy (za którą nie przepadam), warzyw i ryb gotowanych na parze brakowało mi "prawdziwego jedzenia" - ziemniaków, schabowego, kotleta w panierce pieczonego na tłuszczu, spaghetti:)

Dieta Lightbox jest dobrym i wygodnym rozwiązaniem. Posiłki były dość urozmaicone i ogólnie smaczne. Po drugie, posiłki dostarczane do pracy na cały dzień to ogromna wygoda.

Dieta przetestowała: Marcelina Romańska

Cena za pakiet 7-dniowy diety 1200 kcal: 357 zł



Przykładowe menu

1. **Śniadanie** - musli z jogurtem naturalnym wzbogacanym w wapń, owoce : pomarańcza i jeżyny
2. **II śniadanie** - zupa jarzynowa
3. **Obiad** - ryba ze szpinakiem, warzywa, ryż naturalny
4. **Podwieczorek** - galaretka z malinami
5. **Kolacja** - roladki omletowe z pastą z makreli, miks sałat

Opinia o diecie

Powodem testowania diety była chęć wprowadzenia w życie prawidłowych nawyków żywieniowych. Wcześniej nie przywiązywałam wagi do tego, ile posiłków w ciągu dnia zjadam, w jakich odstępach i ile **kalorii** dostarczam organizmowi. Brak takiej kontroli powodował przybieranie na wadze z roku na rok....

Moje **pierwsze wrażenie** to bardzo estetyczne opakowania. Na każdym opakowaniu opis z czego składa się śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i **kolacja**. Dieta dostarczana jest w wygodnych kartonikach z rączką. Posiłki wyglądały świeżo i apetycznie.

Dieta zawierającą odpowiednią ilość kalorii polecam osobom zapracowanym, które nie mają czasu na przyrządzanie zdrowych posiłków w domu. Korzystając z diety nie martwiłam się o ilość spożywanych kalorii. Ważne jest, że firma cateringowa jest bardzo elastyczna jeśli chodzi o dostawy diet. Wystarczy poinformować dzień wcześniej gdzie ma być dostarczona dieta, a miła obsługa zajmuje się resztą. Polecam dietę osobom pragnącym prowadzić wygodny i zdrowy styl życia.

Dieta można zamówić na stronie: www.lightbox.pl

Dietę przetestowała: Marianna Dąbkowska

Źródło: MilionKobiet.pl

Tak zmieniała się Małgorzata Socha!

1/10 >



