



WELLBEING

FILOZOFIA ZDROWEGO ŻYWIENIA PODCZAS WYDARZEŃ



WELLBEING TWÓJ ZDROWY CATERING PODCZAS EVENTU

Jak połączyć dbałość o Wasze zdrowie, znakomite samopoczucie oraz troskę o środowisko naturalne podczas wydarzeń i wszelkiego rodzaju eventów? Belvedere Catering by Design odpowiada na te potrzeby nowoczesną ofertą kulinarną WELLBEING. Znajdziecie w niej menu pełne SUPER FOODS, opracowane przez naszego Szefa Kuchni we współpracy z profesjonalnym dietetykiem, zawierające antyoksydanty stymulujące układ odpornościowy i wzmacniające walkę ze stresem oksydacyjnym oraz kwasy tłuszczowe omega-3 niezbędne do prawidłowej pracy mózgu i serca.

Zadbajcie o swój dobrostan razem z nami.





ŚNIADANIE SERWOWANE Z DANIEM GŁÓWNYM DO WYBORU



PRZYSTAWKA

Burrata z pieczonymi pomidorkami i orzechami pinii
w syropie klonowym

*(pieczone pomidory to bomba likopenu o silnym działaniu
przeciwstarzeniowym)*

DANIE GŁÓWNE

Frittata z jaj perlic z brokułem, czerwoną papryką
i oliwkami w sosie ze świeżych ziół

*(brokuł to skarbnica sulforafanu, który działa przeciwzapalnie, ochronnie
i regulująco na procesy zachodzące w całym organizmie, włącznie
z profilaktyką nowotworową)*

lub

Bowl z nasionami dyni i pestkami słonecznika z warzywami:
"ryż" z kalafiora, różyczki brokuła, pomidorki koktajlowe,
papryka, szczypiorek w oleju lnianym z awokado

*(oleje te mają korzystny wpływ na gospodarkę lipidową i zachowanie
odporności)*

DESER

Wegańska tarta migdałowa z kremem czekoladowym
z kakao ze zrównoważonych upraw, z daktylami
i borówkami

*(kakao dzięki dużej zawartości antyoksydantów opóźnia procesy starzenia
i może przyczyniać się do poprawy pamięci)*

Autorska oferta Belvedere Catering by Design. Cena menu
zależna jest od liczby gości, czasu trwania i miejsca wydarzenia
oraz zestawu dań.



belvederecatering.pl

Białe szparagi w oliwie infuzowanej rumiankiem

Mini ośmiorniczki w świeżym zielonym pesto

Pieczony bakłażan z vinaigrette malinowym i orzechami włoskimi

(orzechy włoskie zawierają dużo kwasów tłuszczowych wielonienasyconych wspomagających pracę mózgu oraz odporność)

Pak choi z pieczarkami i sezamem

(sezam jest bogatym źródłem wapnia, zapobiega rozwojowi miażdżycy i niektórych nowotworów)

Kwiaty dyni nadziewane ricottą, suszonymi pomidorami i czosnkiem niedźwiedzim

(czosnek niedźwiedzi wykazuje działanie przeciwwirusowe, antybakteryjne i stymulujące odporność w jeszcze większym stopniu niż czosnek pospolity)

Wegańskie kaszotto z kombu

(glony kombu wspomagają trawienie i są skarbnicą jodu)

Dyniowe tofu z dzikim ryżem oraz jarmuż blanszowany z cytryną

(jarmuż działa ochronnie na układ nerwowy, odporność i układ sercowo-naczyniowy)

Pstrąg z Zielenicy na purée z groszku i mięty

(pstrąg ma najwyższą zawartość niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3 wśród ryb słodkowodnych)

Halibut w sosie wasabi i kasza jaglana
z granatem i ogórkiem

(owoce granatu, zwane owocami życia, hamują powstawanie wolnych rodników i opóźniają starzenie)

Szarlotka z ekologicznych jabłek na spodzie z granoli

(cynamon to przyprawa o silnych właściwościach antyoksydacyjnych i regulujących gospodarkę cukrową)

Pieczona dynia z cynamonem i krem kokosowy

Tatar z ananasa, sos jogurtowy z marakują
i kandyzowany imbir

(ananas to źródło bromelainy, która stymuluje trawienie, wspomaga odchudzanie i działa przeciwzapalnie)

Smoothie „forever young” z awokado, szpinaku, ananasa, mięty, wody

(awokado to skarbnica glutationu, który chroni i odtruwa cały organizm)



belvederecatering.pl



STACJE LIVE COOKING POKE BOWLS

HAWAII BOWL: brązowy ryż, marynowany tuńczyk, ananas, rzodkiewka, fasolka mung, avocado, sezam, sos sriracha

THAI BOWL: ryż, łosoś, limonka, cukinia, groszek cukrowy, kolendra, mango, orzechy nerkowca, sos ponzu

MISO BOWL: makaron ryżowy, krewetki, kalarepa, pak choi, dymka, pikantna marchewka, sos miso

VEGE BOWL: makaron ryżowy, olej sezamowy, sałatka wakame, zielony ogórek, avocado, papryka, sos cytrusowo-imbirowy

SWEET BOWL: tapioka w mleku kokosowym, świeży kokos, limonka, granat, liczi, płatki migdałów





STACJE LIVE COOKING RYBNA I SUSHI

ŚLEDŹ MATIAS (oryginalny holenderski) z plasterkami jabłka i wasabi oraz pietruszką na opalanej chałcie –

* **w wersji wegańskiej** korzenie selera smażone w nori, podane z jabłkiem i wasabi

SARDYNKI Z RATATOUILLE (papryka, cukinia, pomidory) oraz ziemniaki z masłem i wędzoną solą

* **w wersji wegańskiej** ratatouille z pieczoną marchewką w sezamie

NIGIRI Z HALIBUTA marynowanego w kombu

* **w wersji wegańskiej** awokado z serkiem z orzechów nerkowca i marynowanym imbirem zawinięte w nori



STACJE LIVE COOKING BURGERY VEGE

BURGER Z GRYKĄ EKSPANDOWANĄ z orkiszem, hummusem z pastą sezamową, burgerem z grochu z dodatkiem szpinaku i ziarnami prażonego słonecznika

BURGER Z MAŁĄ JAGLANĄ z ekologicznych upraw z bobem i słodkim groszkiem z kuminem rzymskim, papryczką chilli i bazylią

BURGER Z PSZENICY DURUM z majonezem z awokado, malinowych pomidorów z polnymi ziołami: oregano, tymiankiem, świeżo mielonym pieprzem

BURGER ORKISZOWY z młodej kapusty i ciecierzycy z siemieniem lnianym

BURGER Z BATATÓW z konfiturą z czerwonej cebuli z guacamole i sosem Ajvar



NAPOJE

PAKIET Z NAPOJAMI SOFT

KAWA ORGANICZNA

Lavazza Expert i Tierra! Bio-Organic Intenso

(jakość, ekologia, zaangażowanie, świadomość, troska o naturę, wsparcie lokalnych plantatorów, doskonały smak i aromat włoskiego espresso)

lub

KAWA ZIELONA Brazil Santos

WYBÓR HERBAT HERBAPOL:

pokrzywa z pigwą, zielona z cytryną, mięta, malina

WODA gazowana i niegazowana (z imbirem lub z cytryną i miętą)

NAPOJE ZIOŁOWE

Napoje ziołowe Herbapol na zimno:

DETOX: pokrzywa, pigwa i zielona herbata

URODA: skrzyp cytrusy i zielona herbata

AKTYWNOŚĆ: mięta, mango, żeń-szeń i zielona

NAPARY

Napar z róży, rumianku, aronii i bzu

Napar jabłkowo-żurawinowy

Napar z imbiru i pomarańczy



Autorska oferta Belvedere Catering by Design.
Cena menu zależna jest od liczby gości, czasu trwania
i miejsca wydarzenia oraz zestawu dań.



belvederecatering.pl

WYSELEKCJONOWANE WINA ORGANICZNE

po potwierdzeniu dostępności

VILLA MARIA PRIVATE BIN SAUVIGNON BLANC / MARLBOROUGH - NOWA ZELANDIA

Wino wytrawne. Owoce do produkcji tego wina pochodzą z winnic rozmieszczonych w regionie Marlborough. Żywe Sauvignon Blanc wybucha owocową sałatką z dojrzałym agrestem, passiflorą, świeżą limonką i egzotycznymi aromatami ziół. Wzbudza ciekawość w ustach, intensywne i pełne, dające odświeżającą, czystą kwasowość. Polecane do białego mięsa, ryb i sałatek z łososiem, pomidorem, fasolą i ziemniakami.

VILLA MARIA PRIVATE BIN GEWURZTRAMINER / EAST COAST - NOWA ZELANDIA

Wino wytrawne. Gewurztraminer z winnicy Joseph Soler z Hawkes Bay, gdzie od 2001 roku stosuje się organiczne metody upraw winorośli. Bukiet przepełniony płatkami róży i przypraw. Bardzo bogate, wyważone zakończenie. Znakomity partner do większości potraw.

CHABLIS STINTE CLAIRE / A.O.C. CHABLIS / FRANCJA

Wino wytrawne. Chabilis wyraża z finezją typowe „terroir” (siedlisko/podłoże) charakterystyczne w regionie Chabilis: Kimmeridgian. Szata ze srebrzystoszarymi refleksami. Nos z dominującymi przyjemnymi i delikatnymi nutami kwiatów oraz owoców cytrusowych. Wino znakomicie wyważone, oddające mineralność gleby. Dojrzewa 9 miesięcy w kadziach ze stali nierdzewnej. Rekomendowane do owoców morza, tłustych ryb (łosoś, tuńczyk) czy kozich serów. NAGRODY - 88/90 pkt - Stephen Tanzer's, International Wine Cellar, 87 pkt - Wine Advocate.

GALEAM MONASTRELL ORGANIC WINE / D.O.P. ALICANTE - HISZPANIA

Wino wytrawne. Wino z organicznych upraw w regionie Alicante. Rubinowa barwa. Intensywne owocowe aromaty z niuansiem przypraw. W smaku pełne ciało, pozostawiające długi finisz. Znakomite do czerwonego mięsa, pieczeni, dziczyzny, serów.





WARSZTATY WELLBEING Z PSYCHODIETETYKIEM, ANGELIKĄ MOTOPULOS

Wasz event możecie wzbogacić wartościową wiedzą na temat świadomego odżywiania oraz technik relaksacji ciała i umysłu. Warsztaty poprowadzi nasza profesjonalna dietetyk, szkoleniowiec i mówca motywacyjny - Angelika Motopulos. Swoją rozległą wiedzę z zakresu dietetyki, zdrowia publicznego, coachingu i mentoringu zdobyła między innymi w trakcie studiów magisterskich z psychologii klinicznej.

WYKŁAD ŚWIADOME ODŻYWIANIE / 15 min.

„Mindfullnes na lunch” -> ćwiczenie z uważności w jedzeniu + omówienie wpływu świadomego jedzenia na zdrowie i samopoczucie (m.in. utrzymanie i redukcję wagi, prawidłowe funkcjonowanie układu trawienego i redukcja napięcia)

WYKŁAD DIETA DLA ZESTRESOWANYCH / 30 min.

Wykład zawiera informacje dotyczące produktów polecanych przy zwiększonym obciążeniu układu nerwowego (co jeść, w jakiej formie i o jakich porach)

RELAKSACJA / 15 min.

Pokaz i wykonanie treningu Jakobsona - technika relaksacji mająca za zadanie rozluźnienie mięśni – nie wymaga specjalnego sprzętu, uczestnicy wykonują polecenia w pozycji siedzącej) + omówienie korzyści z regularnego stosowania tej i innych metod relaksacji (m.in. ograniczenie dolegliwości bólowych związanych z napięciem, lepsze samopoczucie, wyższa wydolność i wydajność)



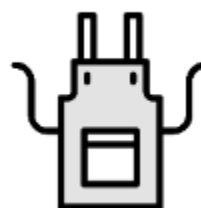


100% BEZPIECZEŃSTWA

Z Belvedere Catering by Design zjesz bezpiecznie.

Nad Waszym i naszym zdrowiem czuwamy zgodnie z wytycznymi Państwowej Inspekcji Sanitarnej, Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności i Światowej Organizacji Zdrowia.

Sprawdź nasze standardy dobrych praktyk w czasie COVID19.



Pracujemy w maseczkach, rękawiczkach nitrylowych i specjalnych ubraniach ochronnych.



Codziennie mierzymy temperaturę i dezynfekujemy naczynia, pomieszczenia, powierzchnie i urządzenia produkcyjne oraz samochody dostawcze.



Żywność dostarczamy w ekologicznych pudełkach oraz hermetycznie zamykanych opakowaniach jednorazowych.



Wioletta Janicka

+48 669 555 667 / wioletta.janicka@belvedere.com.pl

Andrzej Średnicki

+48 691 994 991 / andrzej.srednicki@belvedere.com.pl

Małgorzata Momot

+48 604 613 902 / malgorzata.momot@belvedere.com.pl