

MENU

Čo treba vedieť o update menu

Update1 kód: Tento typ stravovania odporúčame počas celého dňa, ale vo vyrovnanej a rozumnej miere. Hotové jedlá neobsahujú pridaný cukor. K príprave zákuskov, rôznych druhov pečiva a cestovín používame Update 1 náhradu múky so zníženými sacharidmi, ktoré sú nahradené rastlinnými proteínmi a cennou vlákninou. Charakterizuje ich nízky glykemický index, spôsobujú pocit nasýtenia. Ich vysoký obsah vlákniny čistí tráviaci trakt, napomáhajú chudnutiu, ale sú vhodné aj do jedálneho lístka diabetikov.

Update2 kód: Výrobky, ktoré patria do tejto skupiny, zodpovedajú predchádzajúcim požiadavkám, len majú len o 30% znížený obsah sacharidov. V malej miere obsahujú hnedú (prírodnú) ryžu, zemiaky, prípadne celozrnné obilniny alebo fruktózu. V čase obeda sú ešte prijateľné do vyváženého chudnutia.

Update3 kód: Výrobky obsahujú taký tuk, cukor a múku, ktoré sú bohaté na rafinované sacharidy. Na ich výrobu sa používa rafinovaný cukor a múka. Náhle zvyšujú hladinu cukru v krvi a nabádajú organizmus k nadprodukcii inzulínu, čím vyvolávajú pocit hladu a prejedanie sa. Takéto druhy potravín Update neponúka. Nie je potrebné hladovať, denne by ste mali jesť 3-4 krát. Odporúčame, aby ste sa počas dňa venovali športu cca pol hodinu, ale nie kvôli chudnutiu, ale pre udržanie si celkového duševného a fyzického zdravia.

Update odporúčame aplikovať počas celého života, nakoľko to nie je kúra, ale životný štýl.

Usilujeme sa preto presvedčiť čím viac ľudí k uvedomenému spôsobu života, ktorým prispejú k boju proti obezite, cukrovke a srdcovo-cievny ochoreniam. Obetujte radšej teraz viac pre kvalitu svojho života ako neskôr na lieky! Veľa úspechov!

Informácie týkajúce sa objednávky

Jedlá distribuuje Update 1 Slovakia s.r.o.

Termín odoslania objednávky:

- týždenná objednávka: cez kuriéra alebo cez Update predajne, odoslať predchádzajúci týždeň do piatka do 12.00 hod
- dodatočná objednávka alebo zrušenie objednávky: predchádzajúci pracovný deň do 10.00 hod.
- Minimálna hodnota objednávky: 2,50/deň

Rozvoz/dodanie: Rozvoz jedál môže byť spolplatnený. Výšku poplatku si určujú jednotlivé predajne osobitne. Ceny zahŕňajú baliace náklady a DPH.

Prijímame stravovacie poukážky:

Ticket Restaurant, Le Cheque Dejeuner, Vaša Slovensko, Doox.

Radi vám pomôžeme počas pracovných dní od 8.00 hod. do 16.00 hod. (viď. nižšie telefónne čísla príslušných distribučných miest).

Bezpečná technológia: Hotové jedlá zabezpečujeme postupom rýchleho chladenia podľa noriem EÚ a takto ich bezpečne rozvážame (bez pridania konzervačných látok).

Balenie: jednorazové, s možnosťou zohrievania v mikrovlnnej rúre. Prosíme vás, aby ste hotové jedlá skladovali v chladničke a pred spotrebovaním ich zohriali!

Hotové jedlá a množstvo použitých základných potravín:

Polievky: 4 dl
Prívarky: 4 dl + mäsová príloha (v surovom stave 60-80g)
Mäso (v surovom stave): 140-160g
Prílohy: 200-250g

Celodenné menu:

U16 – celodenné menu ECO, ktoré sa skladá zo 4 jedál: obed, olovrant, večera a raňajky na nasledujúci deň.

U17 – celodenné menu WOMAN, ktoré sa skladá z 5 jedál (menšie porcie): konzumáciu je nutné rozdeliť na celý deň s cca 3 hodinovým odstupom medzi jednotlivými jedlami. Podľa vlastného výberu si môžete vybrať, ktoré jedlo budete konzumovať na desiatu/obed/olovrant/večeru/raňajky.

U18 – celodenné KETO menu, ktoré sa skladá z 5 jedál (menšie porcie): konzumáciu je nutné rozdeliť na celý deň s cca 3 hodinovým odstupom medzi jednotlivými jedlami. Podľa vlastného výberu si môžete vybrať, ktoré jedlo budete konzumovať na desiatu/obed/olovrant/večeru/raňajky.

Tekutiny: Odporúčaná denná dávka tekutiny – minimálne 2 litre. Navrhujeme Update1 nápoje, čaje s Update1 sladidlami, nechutené minerálky. Káva a mliečna káva je povolená, avšak treba rátať s odvodnením a doplniť si dostatočne tekutiny. Pre dosiahnutie redukcie hmotnosti už neodporúčame konzumáciu jedál nad rámec celodenného menu. Nezabúdajte aj na pohyb.

13.T	PO	UT	ST	ŠT	PIA
U1					
U2					
U3					
U4					
U5					
U6					
U7					
U8					
U9					
U10					
U11					
U12					
U12	Celý týždeň:				
U13					
U14					
U15					
UK					

	PO	UT	ST	ŠT	PIA	SO	NE
U16							
U16	Celý týždeň:						
U17							
U17	Celý týždeň:						
U18							
U18	Celý týždeň:						

Meno	
Adresa	
Som novým objednávateľom	<input type="checkbox"/>
Mobil	
Email	
<input type="checkbox"/> Súhlasím so spracovaním osobných údajov	
<input type="checkbox"/> Súhlasím s použitím na marketingové účely	

Ohľadom objednávok volajte príslušné distribučné miesta!

Distribučné miesta	Zákaznícka linka	e-mail
Dunajská Streda	031/3810 203	dunajskastreda@update1sk.sk
Galanta	0905 244 682	galanta@update1sk.sk
Nové Zámky	0905 214 066	novezamky@update1sk.sk
Šamorín	0905 832 226	samorin@update1sk.sk

Jedlá môžu obsahovať alergény: 1. Obilniny obsahujúce lepok (t.j. pšenica, raž, jačmeň, ovos, špalda, kamut alebo ich hybridné odrody); 2. Kôrovce a výrobky z nich; 3. Vajcia a výrobky z nich; 4. Ryby a výrobky z nich; 5. Arašidy a výrobky z nich; 6. Sójové zrná a výrobky z nich; 7. Mlieko a výrobky z neho; 8. Orechy, ktorými sú mandle, lieskové orechy, vlašské orechy, kešu, pekanové orechy, para orechy, pistácie, makadamové orechy a queenslandské orechy a výrobky z nich; 9. Zeler a výrobky z neho; 10. Horčica a výrobky z nej; 11. Sezamové semená a výrobky z nich; 12. Oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10 mg/kg alebo 10 mg/l; 13. Vlíč bôb a výrobky z neho; 14. Mäkkýše a výrobky z nich.



update

13. týždeň - 23.3. - 29.3.2020

JEDZ DOBRE,
ČIŤ SA DOBRE



bez pridaného cukru,
so zníženým obsahom
sacharidov,
bez zväzňovačov chuti

bez kompromisov!

Široký sortiment
potravín
pre zdravý životný
štýl

VHODNÉ

pre diabetikov, pre športovcov pre celú rodinu

