

Tipo: Para llevar/ online/ servicio a domicilio
País: Sofía, Bulgaria



¿Por qué es una buena práctica?
ANDDIET fue la primera de su tipo en Bulgaria que ofrece servicios de catering a quienes buscan planes de alimentación saludables. A lo largo de los años, han desarrollado el negocio, complementando y enriqueciendo constantemente su gama, mejorando la calidad de los alimentos e incorporando los últimos descubrimientos en el campo de la alimentación saludable. La creación e implementación de una dieta sana y nutritiva es resultado de mucho trabajo, y de una interconexión de filosofía y tecnología utilizando sus conocimientos y experiencia. Su programa de dieta se crea con más de 12 chefs y tecnólogos de alimentos. Solo se utilizan productos frescos y cuidadosamente seleccionados, naturales y orgánicos. Cada día ofrecen una selección de más de 20 tipos de platos principales, 10 tipos diferentes de snacks, 8 tipos de ensaladas y 9 tipos diferentes de postres.

Saludable
Sus recetas y menús están realizados con productos de máxima calidad, con origen garantizado. El tamaño y el contenido de las porciones están estrictamente controlados. Todos los menús promueven la salud, la curación y la pérdida de peso de una manera segura y pueden adaptarse a todas las necesidades dietéticas. Los menús incluyen platos de la cocina tradicional búlgara, italiana, francesa, griega, libanesa y muchas otras y permiten satisfacer las preferencias individuales. Utilizan cereales integrales y promueven las frutas y verduras, mediante la inclusión de jugos frescos, licuados y batidos de proteínas. Los menús vegetarianos son importantes en su oferta y se gestionan cuidadosamente para garantizar comidas equilibradas. Todas las ensaladas llegan sin aderezo, pero aportan hierbas de calidad, aceite de oliva y vinagre para que permanezcan frescas y crujientes. Algunos planes de alimentación incluyen alimentos que ayudan a quemar grasa y estimular el metabolismo, por ejemplo: espirulina, chía, agave, algas, semillas de salvia, semillas de amapola, canela, stevia, semillas de cáñamo, miel, cacao en grano.

Acerca de
Originaria de Beirut, la Dra. Angie Kassabie es profesora en el Departamento de Higiene, Ecología Médica y Nutrición de la Universidad Médica de Sofía, Bulgaria. También tiene una licenciatura en Dietética de la Universidad de Washington. En 2014 recibió un doctorado de la Sports Academy, Sofía (PhD). Pero fue en 2006 cuando Angie estableció la primera empresa en Bulgaria para nutrición saludable relacionada con la dieta: "AND DIET". El enfoque innovador y los deliciosos menús saludables rápidamente hicieron famosa a la joven nutricionista. Hoy en día tiene numerosos clientes famosos, incluidas estrellas de Hollywood y otras figuras mundiales, ¡así como la familia real de los Emiratos Árabes Unidos! La Dra. Angie quería disipar el mito de que los alimentos saludables tenían que ser insípidos. Ella cree que a través de la elección correcta de los productos e ingredientes alimenticios y los procesos de cocción cuidadosamente controlados (sin el uso de mejoradores o conservantes), se pueden entregar alimentos frescos y apetitosos. Al hacer esto, permitió a sus clientes redescubrir sus cuerpos sanos sin sentirse privados de la alegría y el placer de la buena comida.

Sostenible
AND DIET utiliza canales de venta flexibles, para entregar sus productos de la manera más eficaz y eficiente posible, garantizando así frescura y calidad. Sólo se utilizan envases ecológicos para reducir su impacto en el medio ambiente. Su modelo se basa en el uso de métodos de cocción más saludables y la transparencia de los ingredientes, incluyendo siempre frutas, verduras y variedades integrales.

Ética
AND DIET es una PYME cuyo modelo de negocio gira en torno a una alimentación saludable, la promoción de buenos hábitos alimentarios y mejora de las relaciones con la alimentación, por lo que están teniendo un impacto social, al mejorar la salud de la comunidad. Practican el abastecimiento ético de sus ingredientes y promueven el patrimonio culinario al incluir platos locales tradicionales en sus comidas. Ofrecen el equilibrio perfecto entre el sabor tradicional y la comida sana,

Uso de la tecnología
El sitio web AND DIET es una plataforma de pedidos online y una fuente de información para los clientes. Por lo tanto, su servicio es sin efectivo. Tienen sus propios vehículos de reparto.

Sigue la historia de AND DIET

