

Wiosenny powrót do formy zaczyna się na talerzu

Wraz z nadejściem wiosny wielu z nas wraca do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Dłuższe dni i wyższe temperatury zachęcają do spacerów, biegania czy jazdy na rowerze. To także moment, w którym częściej myślimy nie tylko o formie na lato, ale przede wszystkim o zmianie codziennych nawyków żywieniowych i stylu życia. Organizm po zimie potrzebuje zbilansowanego, odżywczego jedzenia, które dostarczy energii do ruchu, a jednocześnie pomoże w regeneracji po wysiłku. Dla tych, którzy chcą lepiej zadbać o siebie, nie rezygnując z aktywnego trybu życia, z pomocą przychodzi linia „Porcja dobrego!”, udowadniając, że gotowe posiłki mogą być nie tylko smaczne, ale też dobrze zbilansowane.

Aktywność fizyczna i odpowiednio skomponowana dieta to duet, który szczególnie wiosną zyskuje na znaczeniu. Gdy tempo dnia nie zwalnia, a między pracą, treningami i codziennymi obowiązkami trudno znaleźć czas na gotowanie od podstaw, rośnie znaczenie rozwiązań, które pozwalają zjeść wartościowo także wtedy, gdy jesteśmy w biegu. Gotowe posiłki oparte na warzywach, zawierające źródła białka i inne ważne składniki odżywcze, mogą być wygodnym wsparciem w budowaniu lepszych nawyków.

Jedną z takich propozycji jest linia „Porcja dobrego!” dostępna w ponad 12 300 sklepach Żabka. W jej ofercie znajdują się gotowe posiłki oparte na warzywach i źródłach białka, sałatki, lekkie dania i przekąski, które sprawdzają się wtedy, gdy potrzebujemy szybkiego, ale wartościowego posiłku. Wśród propozycji można znaleźć m.in. zupę Hi PRO Gyros z kurczakiem i ciecierzycą, sałatkę z komosą ryżową o dużej zawartości białka, sałatkę supergreen z razowym makaronem orzo, zupę meksykańską czy makaron pełnoziarnisty z papryką piri piri.

– *Dla osób aktywnych Porcja dobrego! może być pożywnym i wartościowym posiłkiem regeneracyjnym. Zawiera warzywa, węglowodany, wodę i składniki mineralne, które pomagają uzupełnić straty ważnych składników odżywczych po wysiłku* – **mówi Agnieszka Piskała-Topczewska, dietetyk kliniczny, doradca ds. żywienia Grupa Żabka.**

Wiosenna zmiana nawyków żywieniowych to zresztą szerszy trend. Z danych Krajowego Związku Grup Producentów Owoców i Warzyw, monitorującego zwyczaje żywieniowe Polaków, wynika, że styczeń 2026 był najlepszym początkiem roku w historii badań pod względem obecności warzyw w codziennej diecie. Wskaźnik „Wczoraj na talerzu”, pokazujący częstotliwość jedzenia warzyw i owoców, osiągnął 43,5 punktu, co oznacza, że warzywa i owoce coraz częściej stają się stałym elementem codziennych posiłków Polaków. Dane pokazują też, jakie warzywa najczęściej pojawiają się na naszych talerzach. Liderem są ziemniaki, na początku roku jadło je aż 98% Polaków. Tuż za nimi znalazły się cebula (90%), pomidory (88%), marchew (86%) i ogórki (84%).

Dla osób aktywnych fizycznie dobrze zbilansowana dieta ma dodatkowe znaczenie, ponieważ pomaga utrzymać energię do wysiłku i przyspiesza regenerację po treningu. Warzywa są ważnym źródłem błonnika wspierającego metabolizm, a pomidory czy papryka dostarczają witaminy C, która wspomaga organizm po wysiłku. Dlatego znakomitym wyborem na co dzień mogą być dania z linii „Porcja dobrego!”, które pełne białka, błonnika, składników mineralnych i witamin sprzyjają regeneracji i pomagają w dobrym odżywieniu.



Wiosna sprzyja zmianom, także na talerzu. A jeśli coraz więcej warzyw trafia do naszej codziennej diety, to znak, że zaczynamy traktować jedzenie nie tylko jako sposób na zaspokojenie głodu, ale także jako element dbania o formę, energię i dobre samopoczucie. To właśnie małe, codzienne wybory mogą być początkiem trwałej zmiany nawyków żywieniowych i stylu życia.

Grupa Żabka to kompleksowy ekosystem convenience, którego misją jest tworzenie wartości poprzez upraszczanie codziennego życia klientów.

Grupa obsługuje rosnącą liczbę konsumentów szukających wygodnych rozwiązań, promując przy tym odpowiedzialne podejście wobec klientów, franczyzobiorców, dostawców oraz szeroko pojętego środowiska, w tym dbałość o zrównoważone korzystanie z produktów i opakowań.

Ekosystem Grupy Żabka obejmuje wiodącą w Polsce sieć sprzedaży detalicznej w formacie modern convenience działającą pod marką Żabka oraz działającą w Rumunii sieć spod marką Froo. Uzupełnia je sieć bezobsługowych sklepów autonomicznych pod szyldem Żabka Nano, umożliwiających robienie zakupów przez całą dobę w dowolny dzień tygodnia. Cała sieć na koniec grudnia 2025 r. obejmowała 12 339 sklepów.

Grupa dysponuje również zaawansowaną, stale rozwijaną ofertą cyfrową. Należąca do niej marka Maczfit, powstała z myślą o osobach szukających zdrowej i jednocześnie wygodnej diety, dostarcza restauracyjnej jakości gotowe posiłki prosto do domu klienta. Platforma Dietly to z kolei wiodąca porównywarka dostawców cateringu dietetycznego. Działalność w zakresie internetowych zakupów spożywczych Grupa realizuje zaś za pośrednictwem marek Jush! i Delio.

Od października 2024 r. akcje spółki notowane są na Giełdzie Papierów Wartościowych w Warszawie.

Kontakt dla mediów:

Biuro Prasowe

e-mail: biuro.prasowe@zabka.pl

tel. +48 514 877 509