



# NECHAEV FAMILY CLUB

— Мы делаем для вас —  
**ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ\***

**Готовые решения  
для завтрака, обеда и  
ужина  
*богатые пищевыми  
волокнами***

# Почему так важны в рационе человека пищевые волокна?

Пищевые волокна — необычные соединения!

Общим свойством является то обстоятельство, что наши пищеварительные ферменты не способны их расщеплять и извлекать из них энергию.

Этот факт может навести на мысль, что от пищевых волокон мало пользы...

Но это не так!

## Значение пищевых волокон огромно!

- побуждают нас пережевывать пищу более длительно, что способствует насыщению меньшим количеством пищи
- задерживают пребывание пищи в желудке, увеличивают продолжительность чувства сытости
- пища, богатая пищевыми волокнами, имеет меньшую гликемическую нагрузку, что важно для людей с диабетом.

**Дефицит пищевых волокон в рационе сам по себе может привести к развитию сахарного диабета!**

- способствуют снижению уровня общего холестерина, чем снижают риск прогрессирования атеросклероза
- поглощают на своей поверхности соли тяжелых металлов и канцерогены, предупреждая развитие злокачественных опухолей
- могут частично перевариваться ферментами полезных бактерий, обладают пребиотическим действием, благотворно влияя на пищеварение



Среднее потребление пищевых волокон в России не превышает и 15 г в день!

Диетологи рекомендуют употреблять **не менее 30-40 г пищевых волокон в день.**

**Важно!**

## Где их искать?



### Продукты, богатые пищевыми волокнами:

- хлеб цельнозерновой, из муки грубого помола, с отрубями
- крупы - гречневая, перловая, овсяная
- бобовые, особенно чечевица и фасоль
- овощи, фрукты
- ягоды, особенно малина и клубника

**Важно!** Часто в даже в ржаном хлебе с отрубями большой процент занимает обычная пшеничная мука высшего сорта. Проверьте состав!

### Продукты, бедные пищевыми волокнами:

- изделия из пшеничной муки высшего сорта (хлебобулочные изделия, макароны из мягких сортов пшеницы (группа В))
- крупы, каши моментального приготовления
- манка марки М (из пшеницы мягких сортов)
- очищенные от клетчатки, осветленные соки
- выпечка
- кондитерские изделия

**Для лучшего усвоения пищевых волокон необходимо пить больше воды!**

Человеку необходимо в среднем  
2,5 — 3,5 литра жидкости в день.

Не менее половины этого количества - обычная вода!

**Важно!**

# Смеси для приготовления готовых блюд NECHAEV FAMILY CLUB



Павел Синявин,  
фитнес-эксперт

«С готовыми решениями для приготовления первых и вторых блюд задора и энергии для занятий спортом у вас будет хоть отбавляй.

И очень важно, что в составе продуктов, помимо уникального комплекса здоровых компонентов, содержится бамбуковая клетчатка.

Это гипоаллергенный источник пищевых волокон: не раздражает желудок, способствует длительному насыщению, улучшает обмен веществ».

С готовыми решениями для приготовления завтраков, обедов и ужинов NECHAEV FAMILY CLUB ваши блюда станут настоящим украшением стола!

Готовка не займет много времени, но варить их некоторое время все-таки придется, - мы сделали это специально, чтобы сохранить все полезные свойства продуктов.



## Первые блюда:

Крем-суп Бобовый с копченой паприкой

Крем-суп Тыквенно-чечевичный

Суп Карри с чечевицей

Суп Минестроне с Итальянскими травами

## Вторые блюда:

Перлотто с Грибами

Паста с томатами и овощами

Кускус с овощами и шпинатом

Полба со шпинатом и шамбалой

## Каши:

Каша гречневая с тыквой и семенами льна

и семенами льна

# Суп карри с чечевицей и бамбуковой клетчаткой

- + пищевые волокна
- + высокое содержание фолиевой кислоты
- + высокое содержание железа

- без ГМО
- без соли
- без усилителей вкуса
- без ароматизаторов



- 1 Бамбуковая клетчатка**  
уникальный источник пищевых волокон: не раздражает желудок, способствует длительному насыщению, улучшает обмен веществ.
- 2 Чечевица**  
богата белком, настоящий чемпион по содержанию железа среди бобовых.
- 3 Куркума**  
Мощное природное противовоспалительное средство. Учёные уверены: регулярное употребление куркумы, карри и других специй защищает сосуды и увеличивает продолжительность жизни.
- 4 Матча**  
обладает выраженным омолаживающим эффектом. Считается, что по количеству антиоксидантов матча превосходит брокколи, шпинат и цитрусовые.



Михаил Гинзбург, врач диетолог,  
доктор медицинских наук.

«Супы разработаны так, чтобы вы могли получить достаточное количество белка и пищевых волокон, которых часто не хватает в рационе».



# Крем-суп бобовый с копчёной паприкой и бамбуковой клетчаткой

- + пищевые волокна
- + высокое содержание фолиевой кислоты
- + высокое содержание железа

- без ГМО
- без соли
- без усилителей вкуса
- без ароматизаторов

- 1 Бамбуковая клетчатка**  
уникальный источник пищевых волокон: не раздражает желудок, способствует длительному насыщению, улучшает обмен веществ.
- 2 Чечевица**  
богата белком, настоящий чемпион по содержанию железа среди бобовых.
- 3 Горох**  
содержит волокна, уменьшающие уровень холестерина в крови.
- 4 Паприка, морковь, томаты**  
овощи, богатые β-каротином и ликопином, которые стимулируют наш иммунитет и продлевают молодость.
- 5 Лук, чеснок и кориандр**  
содержат фитонциды – вещества, защищающие наш организм от бактерий и вирусов.



Михаил Гинзбург, врач диетолог,  
доктор медицинских наук.

«Супы разработаны так, чтобы вы могли получить достаточное количество белка и пищевых волокон, которых часто не хватает в рационе».



# Крем-суп тыквенно-чечевичный с бамбуковой клетчаткой

- + пищевые волокна
- + высокое содержание бета-каротина
- + высокое содержание железа

- без ГМО
- без соли
- без усилителей вкуса
- без ароматизаторов



- 1 Бамбуковая клетчатка**  
уникальный источник пищевых волокон: не раздражает желудок, способствует длительному насыщению, улучшает обмен веществ.
- 2 Чечевица**  
богата белком, настоящий чемпион по содержанию железа среди бобовых.
- 3 Тыква**  
содержит бета-каротин: полезна для зрения, делает красивыми волосы, улучшает состояние кожи.
- 4 Имбирь и чеснок**  
стимулируют обмен веществ и повышают иммунитет.



Михаил Гинзбург, врач диетолог,  
доктор медицинских наук.

«Супы разработаны так, чтобы вы могли получить достаточное количество белка и пищевых волокон, которых часто не хватает в рационе».



# Минестроне с итальянскими травами и бамбуковой клетчаткой

- + пищевые волокна
- + высокое содержание фосфора
- + высокое содержание железа

- без ГМО
- без соли
- без усилителей вкуса
- без ароматизаторов

- 1 Бамбуковая клетчатка**  
уникальный источник пищевых волокон: не раздражает желудок, способствует длительному насыщению, улучшает обмен веществ.
- 2 Чечевица**  
богата белком, настоящий чемпион по содержанию железа среди бобовых.
- 3 Молодые овощи**  
кладезь витаминов и антиоксидантов. Стимулируют иммунитет, поддерживают здоровье сосудов.



Михаил Гинзбург, врач диетолог,  
доктор медицинских наук.

«Это блюдо соединяет в себе пользу растительного белка чечевицы, антиоксидантов молодых томатов и флавоноидов пряных трав».



NECHAEV  
FAMILY CLUB



«Будь для вас вкуснее, дружелюбнее, полезнее, быстрее, удобнее, эффективнее, безопаснее, экологичнее, экономичнее, современнее, инновационнее, технологичнее, уникальнее, эксклюзивнее».

Александр Нечайев  
владелец компании NECHAEV  
& Family Club

# Каша гречневая с тыквой, семенами льна и бамбуковой клетчаткой

- + пищевые волокна
- + высокое содержание бета-каротина
- + высокое содержание железа

- без ГМО
- без соли
- без усилителей вкуса
- без ароматизаторов



- 1 Бамбуковая клетчатка**  
уникальный источник пищевых волокон: не раздражает желудок, способствует длительному насыщению, улучшает обмен веществ.
- 2 Гречка**  
содержит незаменимые аминокислоты, которые обеспечивают блеск волос, душевную гармонию и хорошую концентрацию внимания.
- 3 Тыква**  
чемпион по содержанию бета-каротина. Полезна для зрения, улучшает здоровье кожи, делает волосы красивыми.
- 4 Льняное семя**  
содержит витамин Е, омега-3, магний. Замедляет процесс старения сосудов.



Михаил Гинзбург, врач диетолог,  
доктор медицинских наук.

«Это блюдо – настоящий кладезь витаминов, минералов, пищевых волокон и других компонентов, необходимых для нормального обмена веществ».



# Перлотто с грибами и бамбуковой клетчаткой

- + пищевые волокна
- + высокое содержание бета-каротина
- + высокое содержание селена

- без ГМО
- без соли
- без усилителей вкуса
- без ароматизаторов



Михаил Гинзбург, врач диетолог,  
доктор медицинских наук.

«Перловая крупа известна низким гликемическим индексом. Она не вызывает резких скачков уровня сахара в крови, зато насыщает организм антиоксидантами и минералами».

- 1 Бамбуковая клетчатка**  
уникальный источник пищевых волокон: не раздражает желудок, способствует длительному насыщению, улучшает обмен веществ.
- 2 Перловая крупа**  
источник молодости. Содержит селен – минерал, защищающий наше сердце и сосуды.
- 3 Имбирь, лук и чеснок**  
стимулируют обмен веществ, повышают иммунитет, содержат фитонциды, обладающие противовирусным действием.
- 4 Шампиньоны**  
богаты цинком и магнием. Их присутствие в пище способствует улучшению памяти.



# Кускус с овощами, шпинатом и бамбуковой клетчаткой

- + пищевые волокна
- + высокое содержание фолиевой кислоты
- + высокое содержание магния и фосфора

- без ГМО
- без соли
- без усилителей вкуса
- без ароматизаторов



Михаил Гинзбург, врач диетолог,  
доктор медицинских наук.

«Экзотическая крупа, овощи и пряности обеспечат организм растительным белком, витаминами и минералами – особенно железом и фосфором».

- 1 Бамбуковая клетчатка**  
уникальный источник пищевых волокон: не раздражает желудок, способствует длительному насыщению, улучшает обмен веществ.
- 2 Кускус**  
чрезвычайно богат медленными углеводами, создающими длительное чувство сытости. Содержит витамины группы В, стимулирующие обмен веществ и образование энергии.
- 3 Кардамон**  
природный источник важнейших микроэлементов – фосфора и магния. Эфирные масла кардамона обладают тонизирующим действием.



# Полба со шпинатом, шамбалой и бамбуковой клетчаткой

- + пищевые волокна
- + высокое содержание бета-каротина
- + высокое содержание магния и железа

- без ГМО
- без соли
- без усилителей вкуса
- без ароматизаторов



Михаил Гинзбург, врач диетолог,  
доктор медицинских наук.

«Полба – источник белка и незаменимых аминокислот. В сочетании со шпинатом она обеспечивает высокий уровень биодоступного железа и бета-каротина».

- 1 Бамбуковая клетчатка**  
уникальный источник пищевых волокон: не раздражает желудок, способствует длительному насыщению, улучшает обмен веществ.
- 2 Полба**  
продукт, богатый медленными углеводами. Обеспечивает нас энергией без риска лишних килограммов.
- 3 Шамбала**  
уникальный суперфуд, богатый необходимыми микроэлементами, железом, цинком и фосфором, которые поддерживают здоровье и молодость кожи.



# Паста с томатами и овощами с бамбуковой клетчаткой

- + пищевые волокна
- + высокое содержание бета-каротина
- + высокое содержание селена

- без ГМО
- без соли
- без усилителей вкуса
- без ароматизаторов



Михаил Гинзбург, врач диетолог, доктор медицинских наук.

«Паста из муки грубого помола особенно богата пищевыми волокнами, способствует усвоению антиоксидантов томата и эфирных масел кардамона».

- 1 Бамбуковая клетчатка**  
уникальный источник пищевых волокон: не раздражает желудок, способствует длительному насыщению, улучшает обмен веществ.
- 2 Мука из цельного зерна крупного помола**  
богата пищевыми волокнами. Кроме того, в оболочке зерна содержится много белка и витаминов группы В.
- 3 Кардамон**  
природный источник важнейших микроэлементов: цинка и магния. Эфирные масла кардамона обладают тонизирующим действием.



## Чем готовые решения для приготовления блюд NECHAEV FAMILY CLUB отличаются от других?

Готовые решения NECHAEV FAMILY CLUB разработаны при поддержке диетологов.

Мы привели детальный состав наших блюд по витаминам и микроэлементам, чтобы Вы могли точно оценить получаемую пользу.

В составе супов, каш и вторых блюд содержится бамбуковая клетчатка – гипоаллергенный источник пищевых волокон.

Она не раздражает желудок, способствует длительному насыщению, улучшает обмен веществ, при этом никак не влияет на вкус и аромат готового блюда.

Мы постарались сохранить в готовых решениях NECHAEV FAMILY CLUB все полезные свойства ингредиентов, поэтому они готовятся быстро, но не моментально.

Наши супчики, вторые блюда и каши нужно немного поварить!

Но, поверьте, забота о здоровье того стоит и позволит Вам почувствовать себя настоящим мастером приготовления вкусных и полезных блюд!

NECHAEV  
FAMILY CLUB

Мы делаем для вас  
ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ