



**ПОЛЕЗНЫЙ КЕТЧУП  
NECHAEV FAMILY CLUB**

# ПОЛЕЗНЫЙ КЕТЧУП

## NECHAEV FAMILY CLUB

**НАТУРАЛЬНЫЕ  
ИНГРЕДИЕНТЫ**

**В 3 РАЗА МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ,  
чем в популярных кетчупах**

- БЕЗ САХАРА
- БЕЗ КРАХМАЛА
- СОЛЬ С  
ПОНИЖЕННЫМ  
СОДЕРЖАНИЕМ  
НАТРИЯ
- ДОБАВЛЕНА  
ПИЩЕВЫЕ  
ВОЛОКНА



# ПОПУЛЯРНЫЕ КЕТЧУПЫ НА РЫНКЕ: СОДЕРЖАНИЕ САХАРА

## ДРУГИЕ КЕТЧУПЫ СОДЕРЖАТ САХАР, ФРУКТОЗУ, ГЛЮКОЗНО-ФРУКТОЗНЫЙ СИРОП



- *Калорийность этих сахаров - одинаковая ~400 ккал.*
- *Кроме того сахар нивелирует пользу антиоксидантов в томатах. Сахара вызывают тканевый токсический эффект, провоцируя образование многочисленных свободных радикалов (оксидативный стресс). Томаты содержат много антиоксидантов, но их количество может быть недостаточно, чтобы нивелировать вред сахара. В лучшем случае, кетчуп с сахаром просто не принесет вреда. Но, чтобы томатный кетчуп приносил пользу, сахара в составе быть не должно.*

[Подробнее о вреде сахара и его аналогов.](#)



## В НАШЕМ КЕТЧУПЕ НЕТ САХАРА!

*Мы используем стевию и эритрит.  
Натуральные, природные сахарозаменители с нулевой калорийностью, которые не перерабатываются ферментами организма и не повышают уровень сахара в крови, не вызывают оксидативный стресс.*



# ПОПУЛЯРНЫЕ КЕТЧУПЫ НА РЫКЕ: СОДЕРЖАНИЕ СОЛИ

## ДРУГИЕ КЕТЧУПЫ СОДЕРЖАТ КЛАССИЧЕСКУЮ СОЛЬ



*Сам по себе натрий важен для функционирования систем.*

*Но уровень потребления натрия не должен превышать 2 г в день ([данные ВОЗ](#)).*

*4 столовые ложки кетчупа популярных брендов содержат ~ 1 г натрия (данные USDA).*

*Согласитесь, соленые соусы чаще всего добавляются к уже заранее подсоленным продуктам (шашлык, спагетти, мясные изделия).  
2 сосиски и 2 столовые ложки кетчупа популярных брендов содержат около 1,5 г натрия!*



## В НАШЕМ КЕТЧУПЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ СОЛЬ С ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ НАТРИЯ

*На 30% меньше NaCl, чем в классической соли на рынке. Кроме того, чем больше человек употребляет натрия, тем больше калия вымывается из организма. Поэтому мы добавили в соль калий.*



# ПОПУЛЯРНЫЕ КЕТЧУПЫ НА РЫКЕ: КАЛОРИЙНОСТЬ



**80-110 ккал**



**35 ккал**



# ПОЛЬЗА ТОМАТОВ

Помидоры богаты витамином С, калием, фолатами и витамином К.

Однако больше всего томаты ценны тем, что они являются основным источником **мощного антиоксиданта: ликопина.**

## Ликопин:

- Снижает риск атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний
- Снижает уровень плохого холестерина
- Снижает риск раковых заболеваний
- Защищает от ультрафиолета, сохраняет молодость кожи и



*«Суточная доза ликопина — 10–15 миллиграммов. Такие продукты как кетчуп, томатная паста содержат даже больше ликопина, чем свежий помидор. Суточная норма ликопина содержится примерно в трех ложках кетчупа».*

Михаил Гинзбург, врач-диетолог



# ТОМАТЫ ЧЕРРИ

Томатную пасту для нашего кетчупа мы делаем из маленьких и очень ароматных томатов черри, выращенных под жарким солнцем.

Именно поэтому вкус такой яркий, с элегантной кислинкой и приятной сочной сладостью!



# ПОЛЬЗА ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

В кетчуп дополнительно добавлены пищевые волокна.



*«Диетологи и Всемирная Организация Здравоохранения рекомендуют употреблять не менее 30-40 г волокон в день. Но, к сожалению, среднее потребление клетчатки в России не превышает и 15 г».*

Михаил Гинзбург, врач-диетолог

## Пищевые волокна:

- Насыщают
- Регулируют процессы пищеварения
- Улучшают качество усвоения витаминов и полезных веществ
- Очищают организм от токсинов
- Улучшают состояние сосудистой стенки
- Уменьшают уровень плохого холестерина
- Снижают риск развития диабета





# ДРУГИЕ НАШИ ИНГРЕДИЕНТЫ

**СПЕЦИИ (КУРКУМА и др.).** Налаживают обменные процессы в организме и укрепляют иммунитет. Еще в древнюю эпоху здоровье и долголетие неразрывно связывали с привычкой употребления различных специй.

**СТЕВИЯ, ЭРИТРИТ** – натуральные сахарозаменители природного происхождения. Не усваиваются пищеварительным трактом и не поднимают уровень сахара в крови.

**ЛИМОННАЯ КИСЛОТА** – регулятор кислотности. С ней мы можем быть уверены, что даже если помидоры выросли еще более сладкими, чем мы планировали, вкус продукта будет всегда одинаковый.

**СОРБИНОВАЯ КИСЛОТА** – природный антиоксидант, консервант. Ее получают из сока рябины (*sorbus* – рябина (лат.)). Препятствует окислению и размножению бактерий даже после открытия.

**КАРМИН** – природный натуральный красный краситель (как желтая куркума или зеленый хлорофилл). Абсолютно безопасен, как и многие продукты насекомоводства: прополис, перга, мед, шелк.



# КЛАССИЧЕСКИЙ ИЛИ ШАШЛЫЧНЫЙ?

## КЛАССИЧЕСКИЙ КЕТЧУП



Обладает тем самым ярким, насыщенным вкусом сочных томатов с идеальным балансом сладости и кислинки. *Любимый классический кетчуп теперь полезный!*



## ШАШЛЫЧНЫЙ КЕТЧУП



Пикантный вкус специй и кусочки овощей делают вкусный и полезный кетчуп еще богаче и как будто придают копченую нотку, которая удачно подчеркивает блюда приготовленные на огне.



**БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСНОГО В НАШЕМ ИНСТАГРАМ [@nechaev.family.club](https://www.instagram.com/nechaev.family.club)**



**ПРИЯТНОГО  
АППЕТИТА!**