



**ВОСХИТИТЕЛЬНО  
ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ  
СОУСЫ  
NECHAEV FAMILY CLUB**



# ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ СОУС NECHAEV FAMILY CLUB

**БЕЗ САХАРА И КРАХМАЛА**

**БЕЗ ПАЛЬМОВОГО МАСЛА**

**БЕЗ УСИЛИТЕЛЕЙ ВКУСА**

**СОЛЬ С ПОНИЖЕННЫМ  
СОДЕРЖАНИЕМ НАТРИЯ**

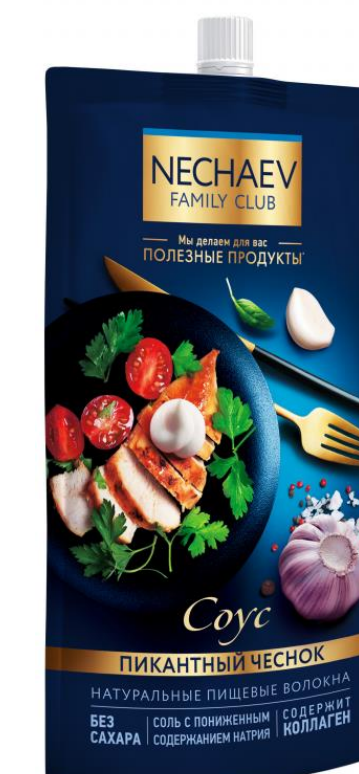
**СНИЖЕННАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ**

**КОЛЛАГЕН В СОСТАВЕ**

**КАРОТИНЫ**

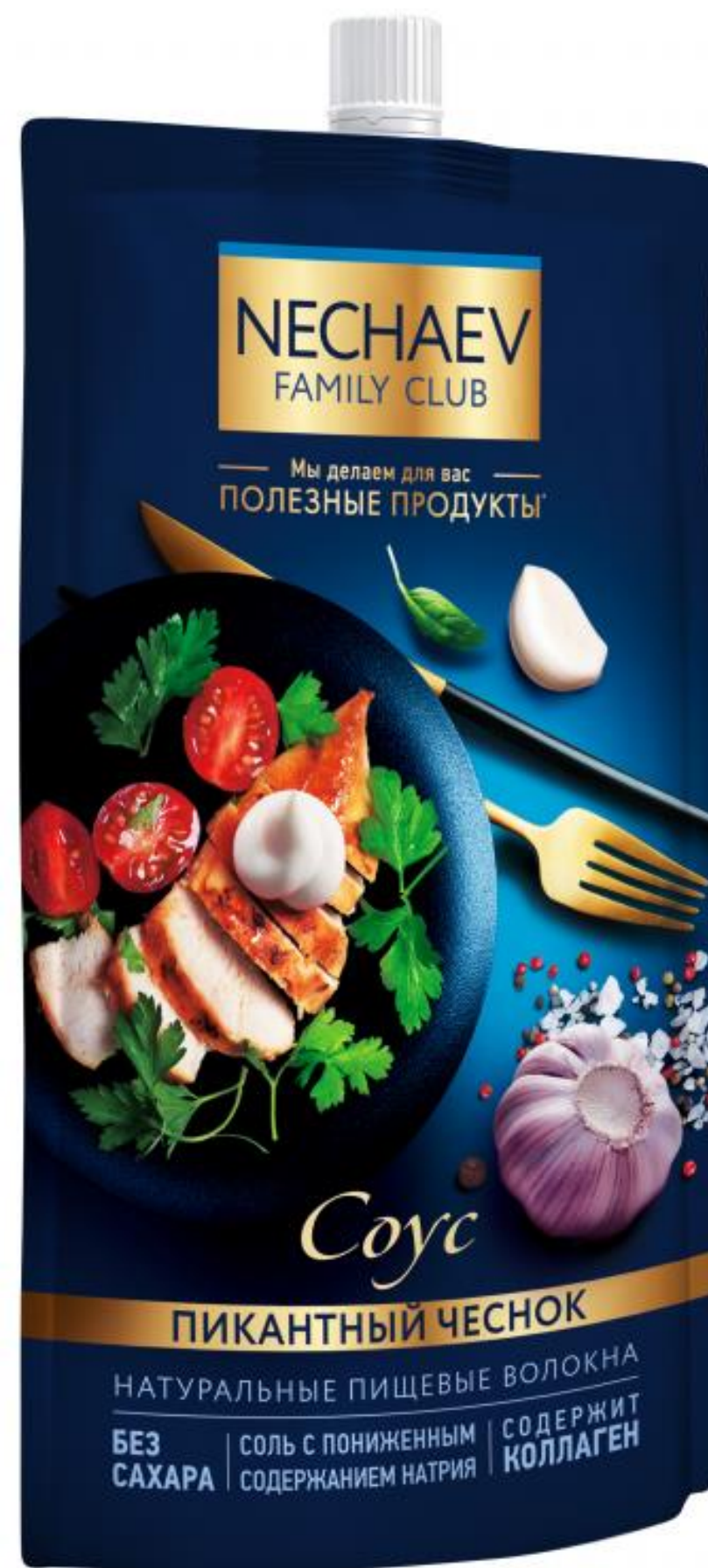
**НАТУРАЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ**

**настоящий сыр   грибы   чеснок**





# ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ СОУС NECHAEV FAMILY CLUB



*«Соус - это классика и эксперимент, он делает вкус богаче и может поменять все блюдо. Соусы создают настоящие шедевры.»*

*К сожалению, обычные соусы на рынке высококалорийные, содержат много сахара, вредных добавок. Здорово, что появились соусы без добавления сахара с такими хорошими ингредиентами. Ими можно наслаждаться без чувства вины!», -*

**Михаил Гинзбург,**  
врач диетолог,  
доктор медицинских наук





# КЛАССИЧЕСКИЙ СОУС С САХАРОМ



**САХАР**

**КРАХМАЛ**

**ВЫСОКАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ**

**НЕ ВСЕГДА ПОЛЕЗНЫЕ МАСЛА**

**ЧАСТО МНОГО СОЛИ**

Сами по себе жиры очень важны для хорошей работы гормональной системы и для красивой кожи.

Но тройной союз сахара, обилия соли и жиров ведет:

**К приближению возрастных болезней:**

- Раннему старению
- Развитию атеросклероза
- Риску сердечно-сосудистых заболеваний

**К нарушению выделительных функций организма:**

- отекам
- Акне

**К проблемам с пищеварением:**

- Плохому усвоению белков и витаминов из еды
- Проблемам с желчным пузырем и др.

**ВСЕГДА ПОМНИТЕ:** добавленный сахар нейтрализует антиоксидативный эффект полезных ингредиентов.

# ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ СОУС NECHAEV FAMILY CLUB

**КЛАССИЧЕСКИЙ СЫРНЫЙ  
СОУС С САХАРОМ**

**~440 ккал в 100 г**



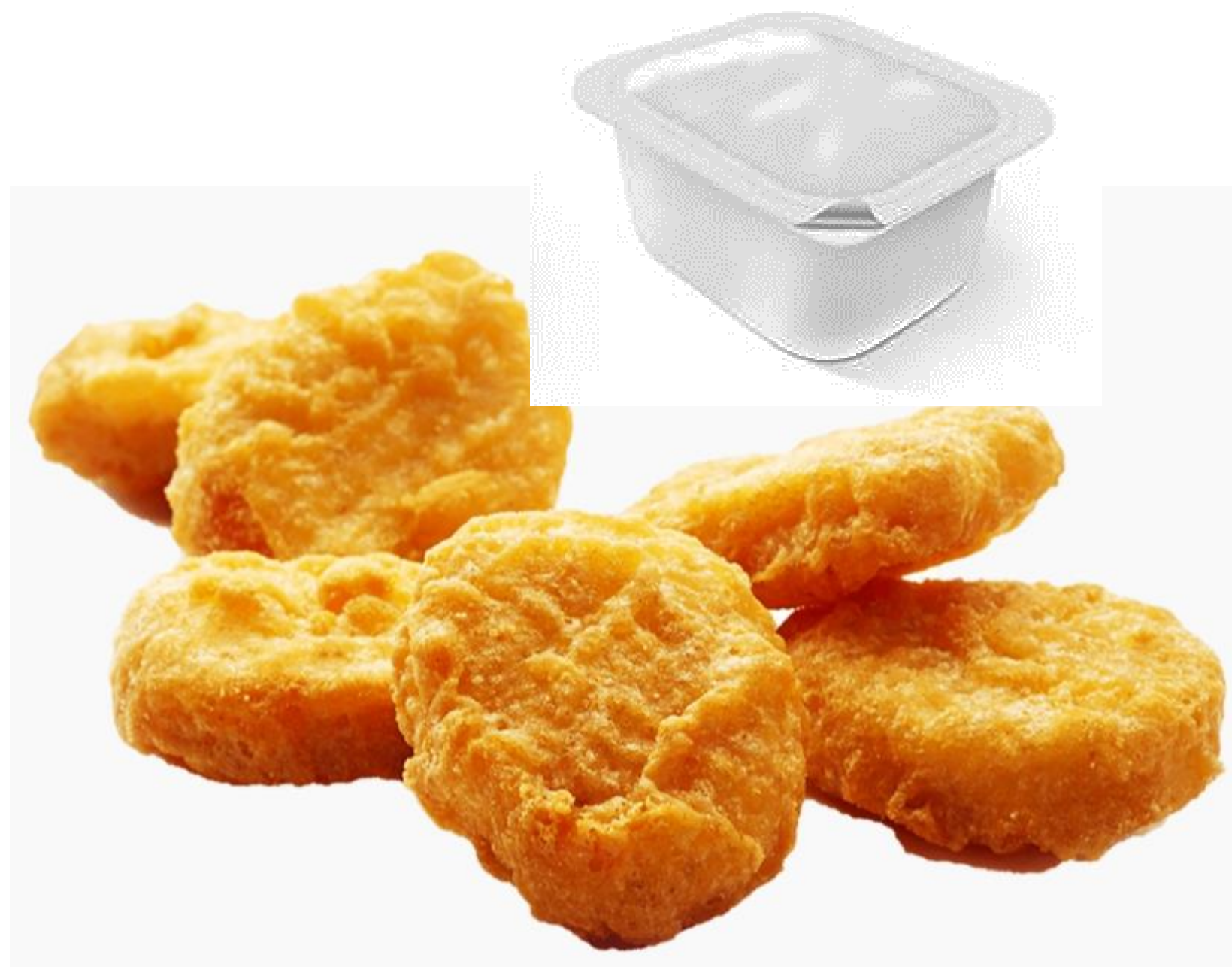
**Меньше калорий  
и больше пользы!**

**ТОТ ЖЕ ВКУС И СЛИВОЧНОСТЬ!!**

**206 ккал в 100 г**



# ЗАКАТ ЭРЫ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ!



**КЛАССИЧЕСКИЕ НАГГЕТСЫ, 6 шт  
+ ОБЫЧНЫЙ СЫРНЫЙ СОУС С САХАРОМ**

- **~400 ккал**
- **сахар, крахмал и т.д.**



**ЗАПЕЧЕННЫЕ НАГГЕТСЫ  
+ НАШ СЫРНЫЙ СОУС\***

- **~200 ккал**
- **Без сахара, крахмала, с солью с пониженным содержанием натрия**







# **СОУСЫ *NECHAEV FAMILY CLUB*** **ПОДХОДЯТ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

**НАСТОЯЩИЙ ПРОДУКТ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ!**

## **Коллаген**

Предупреждает появление растяжек, морщин, способствует укреплению волос, ногтей; обеспечивает здоровье суставов и опорно-двигательного аппарата

## **Соль с пониженным содержанием натрия**

Избавляет от появления отеков. Снижает риск возникновения и прогрессирования заболеваний сердечно-сосудистой системы.

## **Каротины**

Сохраняют молодость кожи и защищают ее от ультрафиолетовых лучей. Мощный антиоксидант, снижающий риск инфекционных заболеваний.

## **Пищевые волокна**

Способствуют усвоению витаминов, очищению от токсинов и плохого холестерина.

**БЕЗ САХАРА**

**БЕЗ КРАХМАЛА**

**БЕЗ УСИЛИТЕЛЕЙ ВКУСА**

**БЕЗ ПАЛЬМОВОГО МАСЛА**



# ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ

*«Соусы – идеальная находка, чтобы есть меньше и вкуснее!  
Всегда рекомендую включать сладкое, кислое, горькое, солёное,  
пресное, горячее, холодное в каждый приём пищи.»*

***Чем больше вкусов почувствуют наши рецепторы, тем больше  
удовольствия мы начнём получать от еды.  
А чем больше наслаждения мы получаем от пищи, тем быстрее  
приходит чувство насыщения.»***

*Безусловно, я всегда прошу выбирать полезные продукты. Эти соусы  
имеют невероятное количество преимуществ перед аналогами на  
рынке, а главное они действительно вкусные».*

**Михаил Хорс,  
психолог,  
эксперт в здоровом образе жизни**







Артикул: 16123

С НАСТОЯЩИМ СЫРОМ!



## СОУС СЛИВОЧНЫЙ СЫР

Мировая классика. Ничего лишнего - только ваш любимый вкус. Только теперь он стал полезным! Этот соус сочетается с абсолютно любым блюдом! Проверьте! Томленые овощи, печеный картофель, нежная белая птица, мясо... Приятного аппетита!





С НАСТОЯЩИМ ЧЕСНОКОМ

## ***СОУС ПИКАНТНЫЙ ЧЕСНОК***

Чесночный соус - король каждой кухни. Франция, Грузия, Греция, Италия, Россия - этот соус есть везде. Мы попробовали 63 различных соуса, чтобы создать этот восхитительный пикантный вкус. Здесь и легкая остринка, и деликатная сладость, и выраженный чеснок, и нежная сливочность - все в идеальном балансе.



Артикул: 16124





**С НАСТОЯЩИМИ ГРИБАМИ**



## **СОУС ЛЕСНЫЕ ГРИБЫ**

Нежный, одновременно насыщенный и пикантный! Мировые повара постоянно соревнуются друг с другом в приготовлении сливочно-грибных соусов, ведь это настоящая ресторанная классика.

И мы гордимся нашим рецептом: тонкий аромат осеннего леса, самых свежих грибов и густых сливок!



**Артикул: 16125**



# ПОЛЕЗНЫЕ НАГГЕТСЫ С СЫРНЫМ СОУСОМ

## Ингредиенты:

- куриное филе — 2 шт;
- желток — 1 шт;
- йогурт/кефир натуральный 2,5% жирности — 30 г;
- приправа Nechaev Family Club для сочной курочки — по вкусу (арт.16131);
- сыр твердый тертый — 10 г;
- отруби (овсяные, ржаные, пшеничные) — 40 г;

## Приготовление:

Взбейте желток и добавьте йогурт и приправу, хорошо перемешайте. Измельчите курицу и сформируйте шарики из полученной массы, придавите шарики с двух сторон для получения формы наггетса. Замаринуйте изделия в йогуртово-желтковой смеси с приправой в течении нескольких часов. Обваляйте замаринованные наггетсы в смеси сыра и отрубей и выложите на антипригарный противень. Запекайте при температуре 180-200 градусов в течение 20-25 минут.



**Подавайте наггетсы с соусом Сливочный сыр Nechaev Family Club (арт.16123)**



# САЛАТ С ПТИТИМОМ И ГРИБНЫМ СОУСОМ

## Ингредиенты:

- Паста с овощами Nechaev Family Club (арт.16017)
- Помидоры (можно черри) – 100 г
- Перец светофор – 1 шт
- Красный лук – половинка
- Петрушка – по вкусу
- Соус Лесные грибы Nechaev Family Club (арт.16125)
- Соль Датская подкопченая Nechaev Family Club (арт.16145)

## Приготовление:

Сварите пасту. Пока паста остывает, нарежьте овощи маленькими кубиками. Если вы хотите получить более свежий салат – добавьте больше овощей. Если хотите получить мягкую и нежную текстуру салата – используйте больше пасты. Смешайте овощи. Пока паста теплая и сохранила в себе много жидкости добавьте ее в подготовленные овощи и перемешайте. Посолите и заправьте соусом Лесные грибы Nechaev Family Club (арт.16125).

Салат получается невероятно ароматным, а главное изобилует текстурами: мягкая упругая паста, хрустящие овощи, нежный соус, пикантные нотки лука и копчености.

***Благодаря такому разнообразию наедаться таким салатом очень быстро.***



Фотография из открытых источников



# ЗАКУСКА ПАРОВОЗИК

## Ингредиенты:

- Перец светофор – 3 шт
- Морковь
- Сельдерей
- Оливки
- Томаты черри
- Огурец
- Другие овощи по вкусу
- Соус Пикантный чеснок Nechaev Family Club (арт.16125)
- Зубочистки

## Приготовление:

Подрежьте перец сверху и снизу, так чтобы перец мог устойчиво стоять, но был бы целым, без отверстий. Разрежьте перец по горизонтали в соотношении 70 / 30. В высокие заготовки положите овощи нарезанные соломкой и томаты. В низкие - налейте соус и положите оливки. Нарезьте огурцы колечками и прикрепите колесики к перцам с помощью зубочисток. Соберите ваш паровозик и сразу подавайте к столу.

***С таким паровозиком вся семья будет с удовольствием есть свежие овощи!***



Фотография из открытых источников



A collage of various dishes including fried chicken, salmon, shrimp salad, and fried fish, with text overlay.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Больше рецептов и информации о здоровом питании в Инстаграм

[@nechaev.family.club!](https://www.instagram.com/nechaev.family.club)