

# Коммерческое предложение от компании "Super Food"



---

Ваш путь к здоровью и идеальной фигуре – без голода и компромиссов.

---

Устали от строгих диет, которые не приносят результата? Мечтаете о легкости, энергии и сияющей коже, но в московском ритме жизни нет времени на готовку и подсчет калорий?

**"Super Food"** — это не просто доставка еды. Это ваша персональная система оздоровления и комфортного преображения, разработанная квалифицированным нутрициологом. Мы готовим и доставляем полный рацион сбалансированного питания прямо к вашей двери.

Вы просто наслаждаетесь вкусной и разнообразной едой, а ваш организм получает все необходимое для здоровья, красоты и эффективного снижения веса.

## Наше Уникальное Торговое Предложение (УТП)

В отличие от обычных сервисов доставки, **"Super Food"** предлагает комплексный **нутрициологический подход**. Наш секрет — в **питании с низким гликемическим и инсулиновым индексом**. Это значит, что вы:

- **Худеете без чувства голода и срывов:** Наши блюда надолго насыщают, стабилизируют уровень сахара в крови и предотвращают накопление жира.
- **Сохраняете мышечную массу:** Сбалансированный рацион позволяет организму сжигать именно жир, а не мышцы.
- **Едите вкусно и разнообразно:** В вашем меню будут мясо, птица, рыба, правильные углеводы, овощи, орехи и даже полезные десерты.
- **Получаете профессиональное сопровождение:** Вся программу курирует дипломированный нутрициолог и инженер-технолог, который следит за вашими результатами и готов ответить на все вопросы.

Наш подход уникален, потому что мы предлагаем не просто еду, а полноценный путь к вашему идеальному здоровью под контролем специалиста.

## Что вы получаете с программой "Super Food"?

- **Комфортное снижение веса:** Наши клиенты теряют в среднем 4-5 кг уже в первый месяц — без изнурительных тренировок и стресса для организма.
- **Долгосрочный результат:** Мы налаживаем ваш обмен веществ, поэтому сброшенные килограммы не возвращаются.
- **Омоложение и оздоровление:** Правильное питание улучшает состояние кожи, волос, нормализует работу ЖКТ и может помочь в борьбе с хроническими состояниями (гепатоз, гипертония, акне, псориаз).
- **Чистота и качество:** Наши блюда готовятся в Рязани — экологически чистом регионе, из отборных местных продуктов, и доставляются в Москву с сохранением свежести.
- **Свободное время и энергию:** Забудьте о походах по магазинам, готовке и мытье посуды. Мы всё сделаем за вас!
- **Экологичность:** Мы доставляем наши блюда в экологически чистой посуде от компании One Earth.

## Меню полного рациона на 10 дней (2 недели) — 2600 рублей за день.

Это пример нашего разнообразного и сбалансированного рациона. Каждое блюдо продумано так, чтобы оно было не только полезным, но и невероятно вкусным.

## Неделя 1

### День 1

#### Завтрак:

- Скрэмбл из 2-х яиц с миндальным молоком, шампиньонами и пармезаном — 170 г.
- Зерновой хлеб со слабосоленой красной рыбой и зелёным маслом — 40/40/20 г.
- Салат из свежих овощей с авокадо, кедровыми орешками и кунжутным маслом — 100 г.
- Мусс из смородины с семенами чиа - 100 г.

#### Обед:

- Салат «Щётка» из краснокочанной капусты с морковью, клюквой и яблоком заправленный оливковым маслом с прованскими травами — 100 г.
- Суп чечевичный с говядиной, кусочек зернового хлеба — 300 г.
- Котлеты из индейки и курицы с шпинатно-сырным соусом — 100/20 г.
- Ризотто из киноа и булгура на масле гхи — 150 г.

#### Ужин:

- Горбуша, запечённая с грибами и соусом “песто” — 150 г.
- Гратен из цветной капусты, брокколи с кокосовым соусом — 150 г.

## День 2

### Завтрак:

- Яйцо, фаршированное муссом из авокадо и вялеными томатами, кусочек зернового хлеба — 150/20 г.
- Пшённая каша с тыквой на миндальном молоке с мёдом и изюмом — 200 г.
- Салат из романо, рукколы, помидоров черри, маслин и красного лука с рыжиковым маслом — 100 г.
- Трайфл кокосовый с ягодами 100 г.

### Обед:

- Салат из квашеной капусты, морковью, болгарским перцем и сельдереем с оливковым маслом — 100 г.
- Суп-крем грибной с курицей, кусочек зернового хлеба — 300 г.
- Фрикасе из телятины с томатами и лисичками — 150 г.
- Зелёная гречка с семенами льна на топленом масле — 150 г.

### Ужин:

- Салат из тунца с айсбергом, редисом, огурцом, чери, зелёным луком и бальзамическим соусом — 150 г.
- Паэлья из бурого и красного риса с морепродуктами и сыром пармезан — 200 г.

## День 3

### Завтрак:

- Террин с томатами, беконом и сыром — 200 г.
- Салат из молодой зелени, помидоров и пророщенных бобов Маш с кунжутным маслом — 100 г.
- Ломтик багета из зерновой смеси с хумусом - 80 г.
- Десерт из печеных яблок с манго -100 г.

### Обед:

- Салат из водорослей вакаме с корейской морковью и кунжутом — 100 г.
- Суп гороховый с говядиной, кусочек зернового хлеба — 300 г.
- Отбивная из индейки в нутовом кляре — 150 г.
- Пюре из молодого картофеля со свежим зеленым горошком — 150 г.

### Ужин:

- Филе трески, запеченное с опятами и сыром пармезан — 150 г.
- Рататуй из цукини, баклажана, батата и помидоров — 150 г.

## День 4

### Завтрак:

- Гранола из геркулеса с лимоном и мёдом — 100 г.
- Омлет из 2-х яиц с кокосовым молоком и нежным филе цыпленка — 150 г.
- Салат из микса зелени с тыквенными семечками, перцем, помидором и маслом авокадо — 100 г.
- Шарлотка из груш и яблок с безглютеновой мукой - 100 г.

### Обед:

- Салат из ферментированной капусты с сельдереем, огурцом, редисом и зеленью — 100 г.
- “Кудрявый” щавелевый суп с цыплёнком, кусочек зернового хлеба — 300 г.
- Мясная запеканка из индейки и говядины с помидорами, шампиньонами и пармезаном, домашняя аджика — 150 г.
- Спагетти из кукурузы с песто и сырным соусом — 150 г.

### Ужин:

- Филе окуня в амарантовом кляре — 150 г.
- Гарнир из красной чечевицы с мексиканскими овощами — 150 г.
- Свежие ломтики помидоров с тофу и соусом “винегрет” — 50 г.

## День 5

### Завтрак:

- Салат Греческий с оливками и брынзой — 150 г.
- Оладьи из кабачков и кокосового молока — 150 г.
- Паштетом из утиной печени на тосте зернового хлеба - 60 г.
- Овсяное печенье с изюмом и вяленой клюквой - 80 г.

### Обед:

- Салат из пекинской капусты с болгарским перцем, яблоком и ростками сои, заправленный горчичным маслом и семенами льна — 100 г.
- Суп-пюре из цветной капусты с куриным мясом, сухарики из зернового хлеба — 300 г.
- Рагу из утиных потрошков с овощами и шпинатом — 150 г.
- Спагетти из твёрдых сортов пшеницы с итальянскими травами — 150 г.

### Ужин:

- Навага, запеченная с укропом, лимоном и специями — 200 г.
- Гарнир из овощей гриль и бататом — 150 г.

# Неделя 2

## День 1

### Завтрак:

- Заливной пирог с капустой, индейкой и зеленым луком — 200 г.
- Салат из рукколы, айсберга и овощами — 100 г.
- Кокосовый творожный крем с изюмом - 100 г

### Обед:

- Салат «Витаминный» заправленный маслом зародышей пшеницы — 100 г.
- Суп-пюре чечевичный с индейкой и гречневыми тостами — 300 г.
- Фаршированные листья пекинской капусты с мясной начинкой — 200 г.
- Гарнир из смеси “Киноа” и булгура на масле “Гхи” — 100 г.

### Ужин:

- Филе трески, запеченное с грибами под сливочным соусом — 150 г.
- Гарнир из коричневого риса с мексиканскими овощами — 150 г.

## День 2

### Завтрак:

- Холодец говяжий, домашняя аджика — 200 г.
- Салат из краснокочанной капусты с брусникой и рукколой — 100 г.
- Сырники кокосовые с кленовым сиропом - 100 г.

### Обед:

- Салат “Нисуаз” с тунцом и деревенским яйцом — 100 г.
- Щи из свежей капусты с телятиной, кусочек зернового хлеба — 300 г.
- Филе цыпленка в рисовом кляре — 150 г.
- Соте из кабачком с яйцом и сыром — 150 г.

### Ужин:

- ПП салат “Цезарь” с нежным куриным филе, заправленный соусом из анчоусов и оливкового масла — 150 г.
- Оладьи из печени индейки с соусом— 150 г.

## День 3

### Завтрак:

- Яйца “пашот” - 100 г.
- Брускетта с печенью трески на подушке из зеленого салата — 100 г.
- Банановый брауни с кэробом — 100 г.

### Обед:

- Салат с ростками брокколи, овощами и листьями романо, заправленный итальянским соусом — 100 г.
- Ароматный борщ с говядиной, кусочек зернового хлеба — 300 г.
- Буженина маринованная, шпигованная овощами, запеченная с гранатовым соусом. — 150 г.
- Фасоль зеленая, тушеная, с грецкими орехами — 150 г.

### Ужин:

- Салат “Весенний” с редисом, яйцом и кукурузой — 150 г.
- Жульен из морепродуктов в зерновых булочках — 200 г.

## День 4

### Завтрак:

- Кукурузная кесадилья с курицей — 200 г.
- Салат из свежих овощей с черемшой и помидорчиками черри — 100 г.
- Пирог насыпной с фруктами и нежным кремом - 100 г.

### Обед:

- Салат “Средиземноморский” с ламинарией и семенами — 100 г.
- Суп “Минестроне” с брокколи — 300 г.
- Бифштекс из трех видов мяса под шапкой из шампиньонов, корншонов и сыра — 150 г.
- Гарнир из зеленой гречки с фасолью, перцем и кукурузой — 150 г.

### Ужин:

- Зразы из кальмаров и кешью — 150 г.
- Микс из круп с азиатской смесью и прованскими травами — 150 г.

## День 5

### Завтрак:

- Фриттата с овощами, сыром и говяжьим языком — 150 г.
- Свежий салат с авокадо, апельсином и салатной зеленью — 100 г.
- Миндальный пирог - 100 г.

### Обед:

- Салат из Дайкона с морковью, яблоком и зеленью — 100 г.
- Рассольник с курицей, кусочек зернового хлеба — 300 г.
- Паста “Болоньезе” из красной чечевицы с телятиной — 250 г.

### Ужин:

- Филе горбуши с розмариновым соусом и шпинатом — 150 г.
- Овощное рагу “по-деревенски” — 150 г.

## **Готовы начать свой путь к здоровью?**

Инвестируйте в себя, свое здоровье, качество жизни и красоту уже сегодня. Мы избавим вас от кухонных забот и поможем достичь фигуры вашей мечты без вреда для здоровья.

**Чтобы заказать программу питания или получить бесплатную консультацию нутрициолога, просто свяжитесь с нами:**

- **Телефон/WhatsApp/Telegram:** +7(910) 642-80-87
- **Наша группа ВКонтакте:** <https://vk.link/rz.superfood>
- **Наш сайт:** В разработке

С уважением и заботой о вашем здоровье, **Команда "Super Food"**