

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ПРОГРАММУ ЛОЯЛЬНОСТИ СЛУЖБЫ ДОСТАВКИ GINZA PROJECT!

Мы дарим 500 бонусных баллов после регистрации на сайте или в мобильных приложениях для iOS и Android при первом заказе! После регистрации мы вернём 10% cashback с каждого заказа бонусными баллами. Вы делаете заказы — мы дарим подарки! Подробности на ginzadostavka.ru

ДОСТАВКА

ЗДОРОВОГО

ПИТАНИЯ

НОВЫЙ СЕРВИС
GINZA DIET
ОТКРЫВАЕТ
СЕКРЕТ
УСПЕХА:
ПИТАЙТЕСЬ
ВКУСНО
И ПРАВИЛЬНО!

GINZA Diet

+7 (812) 640 - 33 - 73

+7 (812) 957 - 45 - 57

ginzadostavka.ru



РАЦИОН ХУДЕЕМ

Меню на 10 дней / 25 000 Р

ДЕНЬ 1 / 2500 Р

ЗАВТРАК _____
Яйца Бенедикт с лососем

ПЕРЕКУС _____
Морковный суп-пюре
с черносливом

ОБЕД _____
Кнели из баранины
Сезонные овощи и зелень

ПЕРЕКУС _____
Желе из малины
Овощная соломка

УЖИН _____
Салат с ростбифом,
авокадо и чили

НАПИТКИ _____
☀ Саган Дайля
☾ Иван-чай

ДЕНЬ 2 / 2500 Р

ЗАВТРАК _____
Квелли* с томатами

ОБЕД _____
Уха
Салат с куриной грудкой,
арахисовой пастой и соусом

ПЕРЕКУС _____
Пудинг из кокосового молока
с голубикой и миндальным
печеньем

УЖИН _____
Фермерская говядина

НАПИТКИ _____
☀ Имбирный лимонад
☾ Липа с мятой

*Квелли — домашний сыр
с томатами и зеленью

РАЦИОН ПОХУДЕНИЕ ЛАЙТ

Меню на 10 дней / 25 000 Р

ДЕНЬ 9 / 2500 Р

ЗАВТРАК _____
Яйца Бенедикт с ростбифом

ОБЕД _____
Морковный суп-пюре
с черносливом
Филе дорадо на гриле
Овощи на гриле

ПЕРЕКУС _____
Фруктовый салат
Овощная соломка

УЖИН _____
Мусун с греческими маслинами
Овощной салат по-грузински
со специями

НАПИТКИ _____
☀ Детокс-вода с киви
и клубникой
☾ Ромашка

ДЕНЬ 3 / 2500 Р

ЗАВТРАК _____
Домашний творог с ягодами

ОБЕД _____
Тайский суп «Том Ям»
Греческий салат

ПЕРЕКУС _____
Желе из маракуйи
Овощная соломка

УЖИН _____
Черная фасоль с мини-
кальмарами и мидиями
Овощи на пару

НАПИТКИ _____
☀ Грейпфрут и имбирь
☾ Фитосбор с ройбушем
и ромашкой

ДЕНЬ 4 / 2500 Р

ЗАВТРАК _____
Запеченный авокадо

ОБЕД _____
Суп томатный
Треска на пару
Свежие сезонные овощи

ПЕРЕКУС _____
Фруктовый салат
Овощная соломка

УЖИН _____
Шашлык из куриного бедра
Овощи гриль

НАПИТКИ _____
☀ Детокс с киви и клубникой
☾ Шиповник

ДЕНЬ 6 / 2500 Р

ЗАВТРАК _____
Домашняя рикотта с ягодами

ОБЕД _____
Крем-суп из цуккини с мятой
Курица гриль
Овощи на пару

ПЕРЕКУС _____
Йогурт черничный
Овощная соломка

УЖИН _____
Скумбрия гриль
Салат из помидоров и зелени
с оливковым маслом

НАПИТКИ _____
☀ Саган Дайля
☾ Липа с мятой

РАЦИОН ПОДДЕРЖАНИЕ ВЕСА

Меню на 10 дней / 24 000 Р

ДЕНЬ 1 / 2400 Р

ЗАВТРАК _____
Кутабы с зеленью

ОБЕД _____
Хашлама с телятиной
Салат с томатами
и мацони

ПЕРЕКУС _____
Десерт с творогом
и малиной
Овощная соломка

УЖИН _____
Лосось с тыквенным
кремом и пшеном

НАПИТКИ _____
☀ Саган Дайля
☾ Иван-чай

ДЕНЬ 2 / 2400 Р

ЗАВТРАК _____
Запеканка творожная
с курагой

ОБЕД _____
Уха
Греческий салат

ПЕРЕКУС _____
Печеное яблоко
Овощная соломка

УЖИН _____
Долма с бараниной
Сезонные овощи

НАПИТКИ _____
☀ Имбирный лимонад
☾ Липа с мятой

ДЕНЬ 3 / 2400 Р

ЗАВТРАК _____
Паштет из куриной печени
с хлебцем

ОБЕД _____
Кукурузный крем-суп
«Цезарь» с курицей

ПЕРЕКУС _____
Шоколадно-кокосовый
ча-пудинг
Овощная соломка

УЖИН _____
Обжаренные вешенки с киноа
и кремом из тофу
Сезонные овощи

НАПИТКИ _____
☀ Грейпфрут и имбирь
☾ Фитосбор с ройбушем
и ромашкой

Все цены указаны в рублях с учетом НДС.

Все цены указаны в рублях с учетом НДС.

РАЦИОН
ПЕСКЕТАРИАНСКОЕ
МЕНЮ

Меню на 7 дней / 16 100 Р

ДЕНЬ 1 / 2300 Р

ЗАВТРАК _____
Домашний творог с ягодами
Сок «Яблоко – Сельдерей»

ОБЕД _____
Тыквенный суп
Овощной салат с кахетинским
маслом и сыром тофу

ПЕРЕКУС _____
Вегетарианский морковный
бисквит с клубникой
Овощная соломка

УЖИН _____
Стейк из цветной капусты

НАПИТКИ _____
☀ Саган Дайля
☾ Иван-чай

ДЕНЬ 2 / 2300 Р

ЗАВТРАК _____
Запеченный авокадо
Сок «Апельсин-Грейпфрут»

ОБЕД _____
Морковный суп-пюре
с черносливом
Теплый салат с вешенками

ПЕРЕКУС _____
Желе с малиной
Овощная соломка

УЖИН _____
Овощные голубцы с фасолью
Филе дорадо на гриле

НАПИТКИ _____
☀ Имбирный лимонад
☾ Липа с мятой



РАЦИОН
ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Меню на 10 дней / 25 000 Р

ДЕНЬ 5 / 2500 Р

ЗАВТРАК _____
Каша из киноа

ПЕРЕКУС _____
Конфета с черносливом

ОБЕД _____
Борщ постный
Лосось на гриле со спаржей
Бурый рис

ПЕРЕКУС _____
Фруктовый салат
Овощная соломка

УЖИН _____
Телячья вырезка
Картофельное пюре

НАПИТКИ _____
☀ Огуречная вода Сасси
☾ Боярышник

ДЕНЬ 6 / 2500 Р

ЗАВТРАК _____
Рикотта с ягодами

ПЕРЕКУС _____
Сок «Свекла-Морковь-
Сельдерей»

ОБЕД _____
Крем-суп из цукини с мятой
Курица гриль (грудка)
Салат по-баумски

ПЕРЕКУС _____
Шоколадно-кокосовый чаи-
пудинг
Овощная соломка

УЖИН _____
Скумбрия с томатами
и каперсами
Салат из помидоров и зелени
с оливковым маслом
Рис

НАПИТКИ _____
☀ Саган Дайля
☾ Липа с мятой

GINZA
Diet

☀ Утро
☾ Вечер

С ПОЛНОЙ ВЕРСИЕЙ
РАЦИОНОВ НА
ВСЕ ДНИ ВЫ МОЖЕТЕ
ОЗНАКОМИТЬСЯ
НА САЙТЕ
GINZADOSTAVKA.RU
ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ
640-33-73



Все цены указаны в рублях с учетом НДС.

ЗАБУДЬТЕ О СКУЧНОМ ПОДСЧЕТЕ
КАЛОРИЙ, ИЗНУРИТЕЛЬНОМ
ГОЛОДАНИИ И ВЕЧНОМ
ПОИСКЕ ДИЕТИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ:
НАШ ПАРТНЕР — КЛИНИКА
АНТИВОЗРАСТНОЙ МЕДИЦИНЫ,
КОСМЕТОЛОГИИ И ФЛЕБОЛОГИИ
«АРТМЕДИЯ» — БОЛЕЕ 12 ЛЕТ
ОКАЗЫВАЕТ ПЕРВОКЛАССНУЮ
ПОМОЩЬ В РЕШЕНИИ ВОПРОСОВ,
СВЯЗАННЫХ С ЛИШНИМ ВЕСОМ
И ЭНДОКРИННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

Профессиональный диетолог
клиники «АртМедия» Надежда
Фетисова создал 5 готовых программ
питания, в которых сбалансировано
содержание всех полезных для
организма веществ. Просто выберите
рацион и делайте заказы домой
в рамках своей программы.

- РАЦИОН ХУДЕЕМ
- РАЦИОН ПОХУДЕНИЕ ЛАЙТ
- РАЦИОН ПОДДЕРЖАНИЕ ВЕСА
- РАЦИОН ПЕСКЕТАРИАНСКОЕ МЕНЮ
- РАЦИОН ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Все продукты доставят быстро
и в любое удобное время. Кроме
того, при необходимости наши
специалисты проконсультируют вас
по любым вопросам и будут вести
на протяжении всей программы.



Питаться правильно очень просто!
С новым сервисом GinzaDiet вас ждёт крепкое
здоровье и великолепное настроение!
Заказ сегодня - доставка завтра.



+7 (812) 640-33-73 | +7 (812) 905-20-75

Ваше мнение очень важно для нас:
info@spbginzadostavka.ru —
мы ответим на все ваши вопросы.



/ginzadostavka

Замечания к сервису/Резерв столов:
+7 (812) 640-16-16



Цены и ассортимент блюд, указанные в данном меню, могут
не совпадать с реальными ценами и ассортиментом в настоящее время.
Данный буклет является рекламным продуктом.
Тираж от 26.10.2018

Все цены указаны в рублях с учетом НДС.