



????????

наборы для приготовления еды · Новосибирск

инструкция из набора — распечатайте и готовьте по шагам

Коробка на неделю

Коробка «Спорт: 3 ужина» — грудка, индейка и рыба

Три высокобелковых ужина по 4 порции — разложены по пакетам «День 1–3».

Ужинов: **5 · каждый на 4 порции**

Всего порций: **12**

Формат: **пакеты «Пн-Пт» + карточки**

Меню недели — пакеты подписаны «Пн»–«Пт»

- День 1:** Куриная грудка с гречкой и овощами — 25 минут
- День 2:** Индейка с рисом и брокколи — 25 минут
- День 3:** Белая рыба со стручковой фасолью и киноа — 20 минут

Как готовить неделю

- После доставки уберите коробку в холодильник (2–6 °C).
- Пакеты подписаны «День 1»–«День 3», в каждом — карточка-рецепт.
- Готовьте по одному ужину в день по карточке — 20–25 минут.
- Мясо и рыба уже нарезаны, овощи помыты; специи — в маленьких пакетиках.

Хранение и сроки

Храните при 2–6 °C и готовьте ужины до дат на пакетах (обычно 3–4 дня с момента сборки). Рыбу лучше готовить в первый-второй день.

Что уже сделано за вас

Все продукты вымыты, очищены, нарезаны и отмерены по пакетам; мясо и соусы — в вакууме. Специи лежат в маленьком пакетике. Из своего нужны только плита, кастрюля/сковорода, соль и вода.

Пошагово — коробки для готовки по Новосибирску

Доставка завтра, бесплатно от 1 500 ₽ · окно 2 часа

Вопросы по готовке: **+7 923 000-00-00**

poshagovo.ru · сделано в Новосибирске